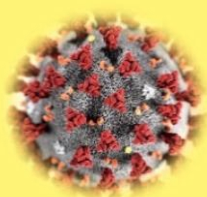
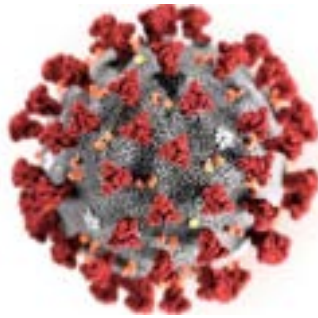


OPPSLAGSBOKA 2021



Sparebanken
Møre





Informasjon COVID-19

Grunnet situasjonen med Korona-viruset så er trenings – og konkurransesituasjonen til alle forandret

Det kommer stadig nye veiledere/regler – og vi viser her til sider der dere finner den til enhver tid oppdaterte informasjonen:

<https://www.friidrett.no/nyheter/samleside-med-informasjon-knyttet-til-korona-viruset/>

- Friidretten sine kjøreregler for trening
- Friidretten sine retningslinjer for konkurranser
- Rapporteringsskjema smittevern
- Koronavettkurs

<https://www.friidrett.no/k/more-og-romsdal/>

- Kretsen sin terminliste med oversikt over avlyste/utsatte arrangement
- Kalender der nye stevner blir lagt inn – og evt annen aktivitet (samlinger – møter)

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/>

- Norges Idrettsforbund sine sider med all informasjon rundt Korona-viruset

**Lykke til med treninger og konkurranser innenfor myndighetenes
smittevernbestemmelser**

Ta ansvar!



Innhold

	side
ABC for dommere	29
Adresse medlemsklubber i Møre og Romsdal	10
Adresser aviser og radio	9
Andre viktige adresser	8
Forbundsdommere og forbundsstartere	26
Friidrett i skolen	16
Friidrettskarusell	13
Hinderløp	13
Klubb-besøk – klubb utvikling	32
KM reglement	45
Kontaktpersoner i kretsen	8
Kretsrekorder	61
Kretsrepresentanter og startere på stevne	25
Kretsstyret	4
Landslagets Friidrettsskole	17
Lerøy-lekene	14
Lisens	36
Løp i Norge	33
Merking av friidrettsbane	30
Skolecupen	15
Sparebank 1 leikane - Ørsta	23
Sparebanken Møre Fjell- og motbakkecup	34
Statistikk Møre og Romsdal 2020	51
Team Møre	12
Terminliste	20
Til arrangørene	18
Trenerforum	31
Trenerkurs	31
Utdanning	27
Ørstaleikane	24
Ørstastafetten	22
Øvelsesutvalg	37

<https://www.friidrett.no/k/more-og-romsdal/>



Norsk Friidrett Møre og Romsdal
c/o Bente Krakeli
Idrettsvegen 2, 6413 Molde
tlf: 909 26 225
e-post: mrfriidrett@friidrett.no
Bankkonto nr: 3910 28 79337

Kretsleder:

Per Dagfinn Fagerli
Øksenvåghøgda 40 B
6530 AVERØY
902 02 534
per.dagfinn.fagerli@xpro.as



Daglig leder:

Bente Krakeli
Storhaugen 25
6490 EIDE
90926225/95733661
mrfriidrett@friidrett.no



Nestleder:

Trine Pilskog
Bøen 6
6063 HJØRUNGAVÅG
951 81 701
trine.pilskog@hareid.kommune.no



Styremedlem:

Lene Hoel
Smølaveien 2
6510 KRISTIANSUND
902 52 322
lene.hoel@mr fylke.no



Styremedlem:

Per Egil Solli-Mork
Morkavegen 30
6360 ÅFARNES
986 85 457
per.egil.mork@hotmail.com



Styremedlem:

Kari Forseth
Øksendalsvegen 825
6610 ØKSENDAL
913 30 236
forsethkari@gmail.com
Ungdomsrepresentant



Varamedlem:

Daniel Kvalvik
Indergardsvegen 13
6631 BATNFIJORDSØRA
459 75 983
daniel@kvalvik.no



Vara Ungdomsrepresentant:

Henrikke Antonsen
Dimnøyvegen 303
6065 ULSTEINVIK
977 53 308
henrikke03@icloud.com



Varamedlem:

Kai Dagfinn Stenhjem
Einevegen 8
6260 SKODJE
97651480
Kai-Stenhjem@bring.com



Oppslagsboka er utgitt av Norsk Friidrett Møre og Romsdal.
Ansvarlig: Daglig leder og kretsstyret.

Kjære friidrettsvenner!

2020-sesongen ga oss mange utfordringer i forhold til planlegging av aktivitet og gjennomføring av stevner, m.m. – men hele tida hadde vi håp om at årets sesong ville bli mer normal. Vi skriver nå april -21, og vintersesongen inne er over uten at vi har hatt mulighet til å gjennomføre de fleste av de aktivitetene vi har hatt på terminlista med samlinger og stevner.

Foreløpig er det sterke restriksjoner når det gjelder å gjennomføre aktivitet sammen utenfor egen kommune, men om en er litt optimistisk så kanskje mye endrer seg til andre halvår og at sensommeren og høsten kan bli som i et normalår!

For en som er relativt fersk innen friidretten er jeg veldig imponert over den aktiviteten klubbene og kretsen får til. Det er tilbud om trening, samlinger og stevner gjennom hele året, og over alt finner en dyktige arrangører, ledere, trenere og utøvere. Økonomien i kretsen er god, og i budsjettet for 2021 er det satt av mer midler enn noen gang til aktivitet. Vi ønsker å få til «Friidrettskarusell» for de minste en gang i månedene innenfor hvert fogderi, oftere samlinger enn tidligere for de på 13 og 14 år som er aktuell for Lerøy Lekene – og de på 15 år og eldre som utgjør TEAM Møre. Vi får håpe at forholdene gjør det mulig å gjennomføre de planlagte tiltakene!

Styret i kretsen har etablert et sportslig utvalg som arbeider med å planlegge og få gjennomført aktivitet. Det er også opprettet et trenerforum for utvikling av klubbtrenere i et prosjekt som heter «Profesjonalisering av treneren». Dette er et prosjekt med finansiell støtte fra friidrettsforbundet og Sparebanken Møre som kretsen og Dimna IL samarbeider om. Arve Hatløy er engasjert i rollen som kunnskapsformidler og mentor – prosjektet er så langt planlagt å gå ut 2022. Vi håper i den forbindelse at klubbene benytter seg av tilbudet om å utvikle sine trenere innenfor den tiden som Arve har til rådighet i arbeid for kretsen.

Jeg vet at det er mange som har trent bra gjennom hele koronaperioden og bare venter på å komme sammen igjen og få konkurrert! Kanskje kan vi være skikkelig i gang igjen fra juni med KM i Måndalen!

Lykke til med 2021-sesongen!

Kristiansund, den 7. april 2021

Per Dagfinn Fagerli
kretsleder

Kalender for år 2021

Januar

	M	T	O	T	F	L	S
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

☉: 6 ☿: 13 ♀: 20 ☽: 28

Februar

	M	T	O	T	F	L	S
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28

☉: 4 ☿: 11 ♀: 19 ☽: 27

Mars

	M	T	O	T	F	L	S
9	1	2	3	4	5	6	7
10	8	9	10	11	12	13	14
11	15	16	17	18	19	20	21
12	22	23	24	25	26	27	28
13	29	30	31				

☉: 6 ☿: 13 ♀: 21 ☽: 28

April

	M	T	O	T	F	L	S
13				1	2	3	4
14	5	6	7	8	9	10	11
15	12	13	14	15	16	17	18
16	19	20	21	22	23	24	25
17	26	27	28	29	30		

☉: 4 ☿: 12 ♀: 20 ☽: 27

Mai

	M	T	O	T	F	L	S
17						1	2
18	3	4	5	6	7	8	9
19	10	11	12	13	14	15	16
20	17	18	19	20	21	22	23
21	24	25	26	27	28	29	30
22	31						

☉: 3 ☿: 11 ♀: 19 ☽: 26

Juni

	M	T	O	T	F	L	S
22		1	2	3	4	5	6
23	7	8	9	10	11	12	13
24	14	15	16	17	18	19	20
25	21	22	23	24	25	26	27
26	28	29	30				

☉: 2 ☿: 10 ♀: 18 ☽: 24

Juli

	M	T	O	T	F	L	S
26				1	2	3	4
27	5	6	7	8	9	10	11
28	12	13	14	15	16	17	18
29	19	20	21	22	23	24	25
30	26	27	28	29	30	31	

☉: 1 ☿: 10 ♀: 17 ☽: 24 ☿: 31

August

	M	T	O	T	F	L	S
30							1
31	2	3	4	5	6	7	8
32	9	10	11	12	13	14	15
33	16	17	18	19	20	21	22
34	23	24	25	26	27	28	29
35	30	31					

☉: 8 ☿: 15 ☽: 22 ☿: 30

September

	M	T	O	T	F	L	S
35			1	2	3	4	5
36	6	7	8	9	10	11	12
37	13	14	15	16	17	18	19
38	20	21	22	23	24	25	26
39	27	28	29	30			

☉: 7 ☿: 13 ☽: 21 ☿: 29

Oktober

	M	T	O	T	F	L	S
39					1	2	3
40	4	5	6	7	8	9	10
41	11	12	13	14	15	16	17
42	18	19	20	21	22	23	24
43	25	26	27	28	29	30	31

☉: 6 ☿: 13 ☽: 20 ☿: 28

November

	M	T	O	T	F	L	S
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30					

☉: 4 ☿: 11 ☽: 19 ☿: 27

Desember

	M	T	O	T	F	L	S
48			1	2	3	4	5
49	6	7	8	9	10	11	12
50	13	14	15	16	17	18	19
51	20	21	22	23	24	25	26
52	27	28	29	30	31		

☉: 4 ☿: 11 ☽: 19 ☿: 27

- 1. jan • Første nyttårsdag
- 14. feb • Fastelavn
- 28. mar • Palmesøndag
- 1. apr • Skjærtorsdag
- 2. apr • Langfredag
- 3. apr • Påskeaften
- 4. apr • Første påskedag
- 5. apr • Andre påskedag

- 1. mai • Arbeidernes dag
- 8. mai • Frigjøringsdagen
- 13. mai • Kristi Himmelfartsdag
- 17. mai • Grunnlovsdag
- 22. mai • Pinseaften
- 23. mai • Første pinsedag
- 24. mai • Andre pinsedag
- 28. nov • Første søndag i advent

- 5. des • Andre søndag i advent
- 12. des • Tredje søndag i advent
- 19. des • Fjerde søndag i advent
- 24. des • Julaften
- 25. des • Første juledag
- 26. des • Andre juledag
- 31. des • Nyttårsaften

Kalender for år 2022

Januar

	M	T	O	T	F	L	S
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

●: 2 ○: 9 ○: 18 ○: 25

Februar

	M	T	O	T	F	L	S
5		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	13
7	14	15	16	17	18	19	20
8	21	22	23	24	25	26	27
9	28						

●: 1 ○: 8 ○: 16 ○: 23

Mars

	M	T	O	T	F	L	S
9		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

●: 2 ○: 10 ○: 18 ○: 25

April

	M	T	O	T	F	L	S
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	

●: 1 ○: 9 ○: 16 ○: 23 ●: 30

Mai

	M	T	O	T	F	L	S
17							1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31					

○: 9 ○: 16 ○: 22 ●: 30

Juni

	M	T	O	T	F	L	S
22			1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

○: 7 ○: 14 ○: 21 ●: 29

Juli

	M	T	O	T	F	L	S
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

○: 7 ○: 13 ○: 20 ●: 28

August

	M	T	O	T	F	L	S
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

○: 5 ○: 12 ○: 19 ●: 27

September

	M	T	O	T	F	L	S
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

○: 3 ○: 10 ○: 17 ●: 25

Oktober

	M	T	O	T	F	L	S
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

○: 3 ○: 9 ○: 17 ●: 25

November

	M	T	O	T	F	L	S
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

○: 1 ○: 8 ○: 16 ●: 23 ○: 30

Desember

	M	T	O	T	F	L	S
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

○: 8 ○: 16 ●: 23 ○: 30

1. jan • Første nyttårsdag
27. feb • Fastelavn
10. apr • Palmesøndag
14. apr • Skjærtorsdag
15. apr • Langfredag
16. apr • Påskeaften
17. apr • Første påskedag
18. apr • Andre påskedag
1. mai • Arbeidernes dag

8. mai • Frigjøringsdagen
17. mai • Grunnlovsdag
26. mai • Kristi himmelfartsdag
4. jun • Pinseaften
5. jun • Første pinsedag
6. jun • Andre pinsedag
30. okt • Bots- og bededag
6. nov • Allehelgensdag
27. nov • Første søndag i advent

4. des • Andre søndag i advent
11. des • Tredje søndag i advent
18. des • Fjerde søndag i advent
24. des • Julaften
25. des • Første juledag
26. des • Andre juledag
31. des • Nyttårsaften

KONTAKTPERSONER I KRETSEN:

	Tlf:	E-post:
Utdanningskontakt:		
Kontakt kretskontoret	909 26 225	mrfriidrett@friidrett.no
Ungdomskontakter:		
Kari Forseth	913 30 236	forsethkari@gmail.com
Henrikke Antonsen	977 53 308	henrikke03@icloud.com
Anleggskontakt:		
Erik Vullum	480 56 108	erik_vullum@yahoo.no
Per Dagfinn Fagerli	902 02 534	per.dagfinn.fagerli@xpro.as
Dommerutvalget:		
Arvid Ottestad	450 43 057	arvidott@online.no
Bjørn Rolland	415 60 930	bjorn.rolland@mrfylke.no
Olav Hansen	924 38 371	olavha@online.no
Statistikkutvalget:		
Arvid Ottestad	450 43 057	arvidott@online.no
Kai Dagfinn Stenhjem	976 51 480	kai-stenhjem@bring.com
Valgkomiteen:		
Kristin Lien	481 33 305	kristin.lien1@gmail.com
Olav Hansen	924 38 371	olavha3@online.no
Thea Sørvik	979 78 423	theasoervik@gmail.com

ANDRE VIKTIGE ADRESSER:

Norges Friidrettsforbund

Serviceboks 1 Ullevaal Stadion, 0840 Oslo

Tlf 21 02 90 00 - Faks 21 02 99 01

Bankkonto: 5134 06 06241

E-post: friidrett@friidrett.no

Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

0840 OSLO

Tlf 21 02 90 00 – Faks 21 02 90 01

E-post: nif-post@idrettsforbundet.no

Møre & Romsdal Idrettskrets:

Idrettsveien 2

6413 Molde

e-post: mrik@idrettsforbundet.no

Tlf org.sjef: 992 70 638

KM-medaljer kan bestilles hos:

Norsk Friidrett Møre og Romsdal

tlf. 909 26 225

mrfriidrett@friidrett.no

Forsyner vi media med stoff, vil de og fokusere på friidretten!

Husk å sende stevneinnbydelser til "din avis"

Litt omtale om stevnet, bilder og resultatliste bør sendes inn snarest mulig etter stevneslutt –
ALLER HELST SAMME DAG – det er da stoffet er aktuelt.

Aviser/Radio

	<u>Telefon:</u>	<u>E-post:</u>
Aura Avis	redaksjonen 71 58 98 00 sporten 71 58 98 02	redaksjonen@auraavis.no
Driva	sentralbord 71 68 97 40	redaksjon@driva.no
Haramsnytt AS	70 20 84 80	redaksjon@haramsnytt.no
Romsdals Budstikke	71 25 00 00	sport@r-b.no
Sunnmørsposten	70 12 00 00	sport@smp.no
Tidens Krav	71 57 00 00	redaksjonen@tidenskrav.no
Vikebladet	70 01 85 00	redaksjon@vikebladet.no
TV Sunnmøre	70 15 84 50	tips@tv.no
NRK Møre og Romsdal	70 11 52 00	mr@nrk.no



Nye Munkvoll Stadion på Moltustranda

	ADRESSER MEDLEMSKLUBBER 2021					
	pr 6/4					
	Klubbnavn	Kontaktperson	Adresse			Tlf
1	Aure IL	Kåre Johan Grønbech	Flatmarka 22	6690	Aure	95827871
2	Austefjord IL	Solvor Heggeli	Månanesvegen 239	6110	AUSTEFJORDEN	48239194
3	Batnfjord IL	Ane Engelsvoll	Postboks 24	6631	BATNFJORDSØRA	92447159
4	Bergsøy IL	Pål-Ove Husøy	Røysa 10	6098	NERLANDSØY	95791013
5	Brattvåg IL	Lene Katrin Klemetsen	Postbok 163	6282	BRATTVÅG	90960245
6	Brusdal IL	Lennart Floyd Berge	Brusdalsvegen 654	6260	SKODJE	91670189
7	Bryn, IL	Jan Roger Lindseth	Postboks 53	6444	FARSTAD	92041111
8	Bud IL	Kristin Vågen	Postboks 82	6430	BUD	47514000
9	Bæverfjord IL	Eva Sæterbø	Bøverdalsvegen 641	6644	BÆVERFJORDEN	91711310
10	Bøfjord IL	Maj Aina Bøe	Nordstrandsvegen 55	6643	BØFJORDEN	99755133
11	Dimna IL	Kjersti Kleven	Gamlevegen 91	6065	ULSTEINVIK	91847092
12	Driva IL	Tommy Fossum	Sunnalsvegen 2991	6613	GJØRA	91882791
13	Eide IL	Kristian Silseth	Eidevegen 323	6490	EIDE	98831963
14	Eidsdal IL	Tone Løvoll Kleiva	Kleivavegen 333	6215	EIDSDAL	95724462
15	Eidsvåg IL	Aina T Remmen	Stubøvegen 38	6460	EIDSVÅG	48443206
16	Eidsøra IL	Kåre Toven	Tiltreidet 61	6460	Eidsvåg	97687818
17	Ekko/Aureosen IL	Liv Marit Vassli	Jendemsvegen 3	6409	MOLDE	41404877
18	Elnesvågen og Omegn IL	Johan Inge Elnes	Boks 116	6440	ELNESVÅGEN	95866087
19	Eresfjord IL	Tor Erik Aarstad	Øveråsvegen 113	6470	ERESFJORD	99034150
20	Ertvågøya IL	Otto Inge Sandvik	Roksvågvegen 20	6694	FOLDFJORDEN	41461279
21	Fiksdal IL	Petra Elisabeth Nakken	Pb 5	6389	FIKSDAL	41549061
22	Fiskå IL	Marita Slettestøl		6143	FISKÅ	90479282
23	Fjærtøft Turn- og Idrettslag	Harald Bjarne Nordang	Oterleivegen 311	6294	FJØRTØFT	9150990
24	Flemma IL	Wenche Gribbestad	Flemsetervegen 707	6637	FLEMMMA	41200753
25	Folkestad IL	Hege Helland	Dalsfjordvegen 3672	6120	FOLKESTAD	97767961
26	Geiranger IL	Torgeir Rusten	Geirangervegen 164	6216	GEIRANGER	93848531
27	Glomset IL	Tonje Berge Honningdal	Glomsetvegen 405	6260	SKODJE	41625462
28	Gossen IL	Siw Rindarøy	Steghaugen 13	6480	AUKRA	97615850
29	Gurskøy IL	Monika Haanes Waagan	Kaivegen 1	6080	GURSKØY	41632439
30	Hakallestranda Kondisjonslag	Olav Krakset	Hakallestranda	6149	ÅRAM	97192066
31	Hareid IL	Odd Erling N Eriksen	Hovlidvegen 19	6060	HAREID	90941263
32	Harøy IL Friidrett	Sylvi Hersel	Måsvikremvegen 69	6487	HARØY	99629918
33	Hildre IL	Niklas Hurlen	Hildrestrandvegen 861	6272	HILDRE	94053493
34	Hjørungavåg IL	Trine Pilskog	Bøen 6	6063	HJØRUNGAVÅG	90152322
35	Holmemstranda IL - Friidrett	Therese Reiten Antonsen	Myravegen 34	6360	ÅFARNES	95474915
36	Ikornnes IL	Stian Vikås	Einbrauta 25	6222	IKORNNES	91739386
37	Idrettslaget Ravn	Sylviann Kårvatn	Haugane 113	6265	VATNE	48264253
38	Innfjorden IL	Anna Pavlova Gridset	Gridset	6315	INNFJORDEN	99468713
39	Isfjorden IL	Jan Møllerhaug	Postboks 84	6339	ISFJORDEN	95757023
40	Istad IL	Jon Olav Krakeli	Istadlivegen 201	6453	KLEIVE	47250620
41	Kårvåg IL	Øystein Eliassen	Follandsveien 510	6532	AVERØY	41565990
42	Larsnes IL	Trygve Gaustad	Hallebygda 46	6084	LARSNES	90662409
43	Lepsøy IL	Rune Rønstad	Lepsøyvegen 40	6292	KJERSTAD	99525198
44	Liabygda IL	Kjell Martin Ringset	Mehaugen 18	6212	LIABYGDA	48259122
45	Mauseidvåg og Solevåg IL	Eva Karin Blomvik	Postboks 21	6036	EIDSNES	92292281
46	Midsund IL	Ståle Stølen	Orvikvegen 79	6475	MIDSUND	45283520

47	Molde og Omegn IF	Thomas Sandhaug	Postboks 2326	6402	MOLDE	48094425
48	Molde Olymp	Rigmor Byttingsvik	Postboks 388 Sentrum	6401	MOLDE	40287143
49	Molustranda IL	Roar Alf Arnesen	Myrabakken 17	6076	MOLTUSTRANDA	97438897
50	Måndalen IL	Kristin Lien	Røysan 5	6315	INNFIJORDEN	48133305
51	Norangdal IL	Margrethe Øye Fivelstad	Norangdal 53	6196	NORANGSFJORDEN	41568144
52	Norborg IL	Elisabeth Sønderland Stavik	Postboks 45	6281	SØVIK	47664670
53	Norddal IL	Vivian Fjelstad Nydal	Holebrauta 1	6214	NORDDAL	97649478
54	Nordøy IL	Lidvar Magne Rogne	Øvstevegen 206	6293	LONGVA	47274218
55	Norodd, IL	Ole Birger Ulseth	Postboks 117	6501	KRISTIANSUND N	48996908
56	Rekdal IL	Helge Bjerkevoll	Rekdalsvegen 87	6395	REKDAL	95244588
57	Romsdal Randoneklubb	Kjetil Okkenhaug	Blokkebærvegen 41	6429	MOLDE	48306054
58	Rovde IL	Stian Rovde	Rovdestranda 329	6141	ROVDE	90585681
59	Samhald IL	Kathrine Lange	Gjermundnesvegen 43 A	6392	VIKEBUKT	90919545
60	Sandsøy IL	Svein Helge Bringsvor		6089	SANDSHAMN	91719776
61	Skåla IL	Per Johan Gussiås	Åsleet 8	6456	SKÅLA	97516044
62	Smøla	Yngve Vean	Postboks 7	6571	SMØLA	95277774
63	Spjelkavik og Omegn Friidrettsklubb	Kristian Nedregård	Stykkjevegen 29A	6018	ÅLESUND	97853504
64	Stettevik SP.KL.	Runar Sigbjørn Tafjord	Leitevegen 10	6260	SKODJE	91158778
65	Stranda IL	Steinar Belsby	Postboks 234	6201	STRANDA	90479447
66	Straumsnes IL	Marie Kvisvik	Seterlegrenda 43	6674	KVISVIK	90840014
67	Sunnadal II Friidrett	Dag Egil Bundgaard	Hovenøran 1	6601	SUNNDALSØRA	99264180
68	Sunnylven IL			6218	HELLESYLT	
69	Surnadal IL	Norunn Næss Bolme	Kleivavegen 15	6650	SURNADAL	47609316
70	Syvde IL	Karoline Lundås		6140	SYVDE	90870942
71	Tingvoll Friidrettskl.	Bjørn Henrik Rolland	Saglivegen 33	6630	TINGVOLL	41560930
72	Tingvoll IL	Erling Meisingset	Rottås	6628	MEISINGSET	91808860
73	Tjørå IL	Elin Apelsest Hundsnes	Myrvågtoppen 24	6080	GURSKØY	91852534
74	Todal IL	Ola Heggset Dalsegg	Todalsvegen 1635	6645	TODALEN	41620694
75	Tomrefjord IL	Jon Hølmo	Postboks 7	6398	TOMREFJORD	95834070
76	Torvikbukta IL	Carl Gunnar Orset	Skoghågsvegen 9	6639	TORVIKBUKT	41269926
77	Tresfjord IL	Silje-Mari Lindset Øvstedal	Øvstedalsvegen 485	6391	TRESFJORD	95421249
78	Triumf IL	Marianne Kindsbækken	Rottåsvegen 312	6628	MEISINGSET	97650582
79	Trollheimen Fjellsportklubb	Robert Sørli	Gjerstadvegen 103	6680	HALSANAUSTAN	40237077
80	Ulvungen IL	Frank Aune	Oppdølsvegen 37	6620	ÅLVUNDEID	48193821
81	Valldal IL	Magne Eivind Glomnes	Linge 61	6210	VALLDAL	40441528
82	Valder IL	Thomas Skjong	Boks 204	6058	VALDERØYA	91179995
83	Vartdal T&IL	Jon Helge Bjørndal	postboks 52	6170	VARTDAL	97087976
84	Velledalen IL - Friidrett	Alf Petter Bøe	Tregardane 28	6220	STRAUMGJERDE	90162279
85	Vestsida IL	Bjarne Sætreås	Nakkevegen 92	6133	LAUVSTAD	90674836
86	Vistdal IL	Karianne B Lange	Vistdalsvegen 1041	6364	VISTDAL	45263350
87	Vågstranda IL	Eskild Svendsen	Hagevegen 1	6387	VÅGSTRANDA	97951650
88	Øksendal IL	Anders Sæther	Øksendalsvegen 295	6610	ØKSENDAL	99692570
89	Ørskog IL	Kjell Petter Braute	Geilhaugen 1	6240	ØRSKOG	90513395
90	Ørsta IL	Olve Øyehaug	Postboks 328	6151	ØRSTA	98600148
91	Åheim IL	Ole Magne Kvalsvik	Vidnes	6144	SYLTE	91184479
92	Ålesund FIK	Jon Hjelte Aasgard	Husafjellet 16	6009	ÅLESUND	41272964
93	Åndalsnes IF	Terje Hole	Setnesvegen 20	6310	VEBLUNGSNES	41201393



For utøvere 15 år og eldre

Team Møre er et treningsfellesskap på tvers av klubbene. Der kretsen tilbyr:

- Jevnlige treninger med kretstrenerne – innenfor hver enkelt øvelsesgruppe
- Flere felles treningssamlinger i løpet av vinterhalvåret – i Ulsteinhallen og Tingvoll/Nordvesthallen
- Felles bekledning – brukes under samlinger og felles turer.
- Om Covid-19 tillater det sees det på mulighet for subsidiert reise/deltagelse på et stevne i Norge
- Relevante foredrag om kosthold, antidoping, skadeforebygging, div kurs..
- Samlinger med gjestetrenere og foredragsholdere fra forbundet

Hva som forventes av utøverne:

- Trener jevnlig med klubben
- Deltar på stevner
- Deltar på treningssamlinger i TEAM MØRE
- Deltar på KM
- Deltar i UM – spesielt når det blir arrangert i egen krets
- **ALLE skal ha gjennomført Idrettens Koronavettkurs og «Ren utøver» e-læring**

Tilbudet den enkelte utøver får vil være avhengig av det initiativ vedkommende tar. Ta kontakt med kretstrenerne og gjør egne avtaler om en ønsker oppfølging utover de felles samlingene. Trenere og utøvere avtaler hyppighet og sted for treninger i sine grupper

Trenere som har ansvar for sine øvelsesgrupper:

Kai Dagfinn Stenhjem	kule/slegge/diskos
Arve Hatløy	sprint/hekk/stav
Odd Elvanes	distanse
Bjørn Rolland	sprint/hekk/hopp
Erling Meisingset	kast/mangekamp
Erik Vullum	distanse

Det er stadig bevegelse i hvem som er med på kretslaget – om trener/leder i klubben mener det er utøvere som skulle vært med/ikke være med lengre – så ta kontakt med kretskontoret.

COVID-19 begrenser fortsatt mulighetene for aktivitet i TEAM MØRE. Når oppslagsboken går i trykken er det usikkert hvordan aktiviteten på vår/sommer blir – men vi håper høsten blir bedre og at vi kan invitere til samlinger og arrangement igjen

Kretsen ønsker å starte en Friidrettskarusell for utøvere 1. klasse til 14 år

Målet med karusellen er å rekruttere flere unge – få flere til å delta på stevner – få flere klubber til å arrangere stevner

- Lokale stevner på ettermiddag/kveld midt i uka
- Maks 2 timer pr stevne
- 3 øvelser pr stevne (keep it simple – elektronisk tidtaking ikke nødvendig)
 - 60m-lengde-høyde-liten ball-600m-kule.....
- Alder: fra 1. klasse til 14 år
- Premiering: deltakerpremie T-skjorte til alle
- Startkontingent: kretsen anbefaler uten startkontingent

Arrangementet:

Forslag: ett stevne i hvert fogderi pr måned.

Vi tenker å unngå skoleferien – dvs slutten av juni – hele juli – begynnelsen av august

Grunnet COVID-19 er det usikkert når det åpnes for muligheten å arrangere stevner igjen

Klubber som ønsker å være med og arrangere stevne i karusellen – ta kontakt med kretskontoret.

Friidrettskarusell 2021		
Mai		
?	Nordmøre	
?	Sunnmøre	
10	Romsdal	Holmemstranda
Juni		
3	Nordmøre	Straumsnes
?	Sunnmøre	
?	Romsdal	
August		
26	Nordmøre	Straumsnes
?	Sunnmøre	
23	Romsdal	Måndalen
September		
?	Nordmøre	
?	Sunnmøre	
?	Romsdal	
Oktober		
?	Nordmøre	
?	Sunnmøre	
	Romsdal	

Hinderløp blir en del av Norges Friidrettsforbund

Norges Friidrettsforbund og Norges Hinderløpsforbund (NOCRA) har lenge vært i dialog ved en potensiell tilslutning av sistnevnte i NFIF. Nå er Hinderløp blitt en del av friidrettsfamilien.

Hva er Hinderløp?

Hinderløp sies å være verdens raskest voksende sport, og på verdensbasis har den flere deltagere enn både maraton, halvmaraton og triatlon til sammen. I Norge ble det i 2019 arrangert rundt 20 ulike løp, der det største samlet over 4000 deltagere.

Hinderløp kan være alt fra korte og hinderintensive løp (for eksempel Ninja Warrior) til maratondistanse med 100 hindre underveis. I Norge er det vanligste mellom 5 og 10 km terrengløp med 15-30 hindre. Hindrene varierer fra styrke (for eksempel løfte eller dra med seg), kroppskontroll (for eksempel balanse eller smidighet), teknikk (for eksempel klatring), eksplosivitet (for eksempel over høye vegger), presisjon (for eksempel spydkast).



Vi ønsker Hinderløp hjertelig velkommen inn i friidretten, og ser fram imot masse aktivitet og et godt samarbeid.

Lerøy-lekene 2021



Lerøy-lekene er et attraktivt og landsomfattende stevnetilbud for 13-14 åringer. Det blir arrangert 3 steder i landet; Haugesund, Rjukan og **MÅNDALEN**. Dato er 11-12/9. Møre og Romsdal sitt kretslag kan maks være på 40 utøvere.

Kretsen tar ut og melder på utøverne utifra resultater oppnådd i løpet av sesongen. Hvordan sesongen 2021 blir – og om LERØY-lekene faktisk kan arrangeres grunnet situasjonen med Korona-viruset – vet vi ikke når oppslagsboken går i trykken

Øvelsesutvalg:

60m, 200m, 600m, 1500m, 60/80m hekk, 200m hekk, 1000m kappgang, stav, høyde, lengde, tresteg, kule, diskos, slegge, spyd.

Kretsstafett for blandede lag over 10 etapper a ca 80m, - og **Kretsstafett** på bane – 8 x 200 m

Det blir kjempet om en vandrepokal. Vandrepokalen har Møre og Romsdal vunnet til odel og eie 3 ganger - i 2010 og 2015 og 2019!



LERØY-lekene i Trondheim 2020

Skolecup Friidrett

Skole-cupen er en konkurranse mellom klassene på hvert klassetrinn i grunnskolen fra og med 6. til og med 10. klasse

Det er også en individuell konkurranse der de beste på hvert klassetrinn blir invitert til 2 semifinaler, en på Sunnmøre (Ulsteinhallen) og en på Nordmøre (Tingvollhallen). Det blir arrangert finale på Molde Idrettspark i mai. De 3 beste fra hver semifinale har brukt å bli innkalt til finalen i mai.

Grunnet COVID-19 har vi ikke kunnet arrangere Skole-cup i 2020 – og derav heller ingen finale i mai 2021. Vi håper det skal bli mulig å invitere til semifinaler igjen høsten 2021.

Øvelser: 60m – lengde – kule

(i tillegg 600m med fri påmelding i finalen i Molde)

Resultatene blir meldt inn til kretsen fra hver enkelt klasse/skole tidlig på høsten.

Premiering: Det blir kåret beste barne- og ungdomsskole.
I tillegg blir de 3 beste i hver klasse i hver øvelse premiært.

Det siste året har det kommet inn over 5000 enkeltresultat – kjempeflott!

Men enda er det mange skoler som ikke deltar.

Følg med om "din" skole melder inn resultater i høst!

Kretsen har de siste årene tilbudt kurs for gymlærere – og totalt 164 skoler og 429 lærere har deltatt på disse kursene.



Friidrett i skolen

Norges Friidrettsforbund har mange gode tilbud til skoler. Vi har [TINEstafetten](#) som er verdens største stafett som arrangeres hvert år i mai.

Norges Friidrettsforbund tilbyr også [Friidrettens dag](#) og [friidrettsmerker](#), som nå kan organiseres og gjennomføres ved hjelp av [Friidrettsforbundets egne app "Friidrett for alle"](#).

Ved å benytte seg av skole funksjonen, finner du timeopplegg og periodeplaner som egner seg i kroppsøvingstimen. Oppleggene er tilpasset kompetansemålene til hvert klassetrinn.

Norges Friidrettsforbund har utviklet [appen "Friidrett for alle"](#) som et digitalt verktøy som kan benyttes både av skoleverket og klubber.

Friidrettsmerker, friidrettsknapper og medaljer kan bestilles gjennom Norges Friidrettsforbunds egen nettbutikk.



Landslagets Friidrettsskole

Landslagets Friidrettsskole er et idrettsskolekonsept for barn i alderen 6-12 år. Aktiviteten på friidrettsskolen skal være lekbetont og utviklende og barna skal få et positivt og spennende møte med friidrett og andre idretter. Klubber i hele landet kan arrangere Landslagets Friidrettsskole når de ønsker, men de fleste arrangerer om sommeren.

Det er gratis å arrangere og arrangør bestemmer selv deltageravgiften. I tillegg til å tilby aktive og morsomme dager for barn i lokalområdet, er Landslagets Friidrettsskole en fin rekrutteringsarena og kan også være inntektsbringende for klubben.



LANDSLAGETS FRIIDRETTSSKOLE



*Maskoten kan
byttes ut med
klubbens logo*

La barna ha det moro i sommerferien mens du er på jobb!
Morsomme dager fylt med idrettsaktivitet og lek. Alle barn mellom 6-12 år kan delta. Gratis t-skjorte og diplom til alle!

Arrangør:	
Hvor:	Når:
Påmeldingsfrist:	Pris

www.deltager.no/



TIL ARRANGØRENE

Stevner:

Alle stevner skal være approbert (se neste side) til krets eller forbund.
Stevne innbydelse skal også sendes kretsen før stevnet.

COVID-19:

Alle arrangører må sjekke retningslinjene for håndtering av covid-19. NFIF har en egen samleside for oppdatert informasjon:

<https://www.friidrett.no/nyheter/samleside-med-informasjon-knyttet-til-korona-viruset/>

Søk om arrangement

Alle klubber som er medlem av Norges Friidrettsforbund kan arrangere friidrettsarrangement i Norge.

Alle arrangement på bane skal søkes om elektronisk i "SportsAdmin". Når en søker om arrangementet får en også mulighet til å velge online påmelding. Etter å ha søkt om stevnet elektronisk er det kretsen som godkjenner stevnet, og det blir lagt i nettbasert terminliste.

Arrangement utenfor bane skal søkes om elektronisk i <https://mosjon.friidrett.no/arrangement/>

Resultater

Alle resultater skal leveres elektronisk – og vil umiddelbart være tilgjengelig for leserne.
Vi ønsker helst resultatene i [excel-mal](#) slik at de kan brukes direkte i NFIF sin elektroniske statistikk evt. i det som kalles "alternativt format". Har du spørsmål eller kommentarer, kontakt resultater@friidrett.no

Resultatservice:

Husk at lokalavisa/lokalradioen er interessert i ditt friidrettsstoff. Husk å ha en presseansvarlig/pressekontakt under stevnet. Ta derfor kontakt med avisa/radioen samme dagen som stevnet har blitt avviklet. Send gjerne systematisert resultatliste.
Se telefonliste/e-post-liste annet sted i Oppslagsboka.

NB! Send resultatlistene, også fra treningsstevner, til deltakende lag!!

Stevnerapporter:

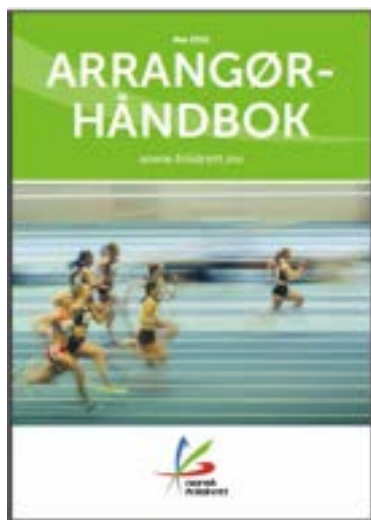
Nytt fra sesongen 2016: - Det er ikke lenger behov for å sende inn stevnerapporter til NFIF når en sender resultatliste via FriRes eller bruker NFIF sin Excel-mal. – **HUSK;** - Navn/type arrangement, arrangør, arrangementsdato, hvor arrangert, kontaktperson med kontaktinformasjon må stå på resultatlisten.
Kretsen ønsker å få innsendt en forenklet stevnerapport – med bla oppsett over (godkjente) dommere i hver øvelse – nytt skjema ligger på kretsen sine nettsider

COVID-19:

Alle arrangører skal fylle ut og sende inn rapporteringsskjema ang smittevern. Ingen resultater blir godkjent før dette er sendt inn til NFIF. Se her for mer informasjon;

<https://www.friidrett.no/contentassets/fcb2dd24f2d0481c819d49cbea7d6430/rapporteringsskjema-for-arrangementer-fra-121020.pdf>





Det er laget en Arrangørhåndbok – kretskontoret har liggende noen eksemplarer på lager. Den kan også finnes i nettutgave på Norges Friidrettsforbund sine sider

Approbasjon:

Søknad om kretsstevner og nasjonale stevner skal sendes til Friidrettskretsen/legges inn på nett innen oppsatt frist i november. Elitestevner og Norske Mesterskap settes opp av Norges Friidrettsforbund Klubbkonkurranser som bare er åpne for medlemmer av ett lag kan ikke approberes, Forbundet sine lag er pliktige til å approbere arrangementene enten man er arrangør direkte eller indirekte. Arrangementene kommer så inn på kretsen/forbund sine terminlister.

Etter-approbering er mulig – må søkes inn til kretskontoret.

Statistikk

Alle innsendte resultater legges i den elektroniske statistikken - <http://minfriidrettsstatistikk.info/>

Nye statistikksider:


Statistikk



Kretsstatistikk utendørs 2020

Velg Krets: **Møre og Romsdal Friidrettskrets** Velg Klasse: **Jenter 13**

Velg Øvelse: **alle**

Velg Sesong: **Utdøende** Innendørs: **2020** Filter: **none**

Søk Landsstatistikk Stevner Arnei Utdøende

Møre og Romsdal Friidrettskrets

Jenter 13

80 meter

Resultat	Navn, Klubb	P.Økt	Plassering	Sted	R.Økt
0.42-0.45	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.07.20	Utdøende, Serenadene	7.3.06.20
0.45-0.50	Amelia Jansen Kjelvik	Sundal IL, Froland	26.08.20	Fingrud, Skarvmoen skole med innlagt KM	7.2.06.20
0.50-0.55	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Utdøende, Serenadene	7.3.06.20
0.55-0.60	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.07.20	Fingrud, Skarvmoen skole med innlagt KM	7.2.06.20
0.60-0.65	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.07.20	Ørsta, Skarvmoen 1 - skole	20.06.20
0.65-0.70	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Fingrud, Skarvmoen skole med innlagt KM	7.2.06.20
0.70-0.75	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.07.20	Utdøende, Serenadene	20.06.20
0.75-0.80	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Ørsta, Skarvmoen 1 - skole	20.06.20
0.80-0.85	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Mindset, Tringmoen	20.06.20
0.85-0.90	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.07.20	Ørsta, Serenadene	20.06.20
0.90-0.95	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Utdøende, Serenadene	20.06.20
0.95-1.00	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Utdøende, Serenadene	20.06.20
1.00-1.05	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Utdøende, Serenadene	20.06.20
1.05-1.10	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Utdøende, Serenadene	20.06.20
1.10-1.15	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Utdøende, Serenadene	20.06.20
1.15-1.20	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Utdøende, Serenadene	20.06.20

100 meter

Resultat	Navn, Klubb	P.Økt	Plassering	Sted	R.Økt
1.15-1.20	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.07.20	Utdøende, Serenadene	20.06.20
1.20-1.25	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.08.20	Utdøende, Serenadene	20.06.20
1.25-1.30	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.07.20	Ørsta, Tringmoen	20.06.20

200 meter

Resultat	Navn, Klubb	P.Økt	Plassering	Sted	R.Økt
2.15-2.20	Amelia Jansen Kjelvik	Ørsta IL	26.07.20	Utdøende, Serenadene	20.06.20
2.20-2.25	Amelia Jansen Kjelvik	Sundal IL, Froland	26.08.20	Fingrud, Skarvmoen skole med innlagt KM	7.2.06.20

TERMINLISTE 2021 Møre og Romsdal Friidrettskrets

sist endret NFIF 25/3 - oppdatert MRFIK 26/3

Dato	Arrangement	Sted	
April			
10-11.	NM Terrensløp (korte dist. + stafett)	Bergen	flyttes til 11-12/9
11.	Terrensløp - KM lang løype	Torvikbukt	flyttes til 6/6
13.	NEAS Gledesrunde 2	Norodd	
17.	Valderløpet	Valder	
17.	SP Møre-Norodd 5km	Norodd	
18.	Romsdal 5/10/halv	MOI	
24.	Jomsløpet	Hjørungavåg	
25.	Retiroløpet	Molde	utsettes
27.	Rekrutteringscup nr 1 gateløp Vikegata	Ørsta	
Mai			
1.	1. mai løpet	Åheim	
1.	Vågen Rundt	Vågstranda	avlyst
8.	Holmenkollstafetten	Oslo	
8.	Ørstastafetten	Ørsta	
9.	KM terrensløp	Holmemstranda	
10.	Friidrettskarusell	Holmemstranda	
uke 19	TINEstafetten		
13	Midsundleikane	Midsund	
22.	Åndalsnesløpet	Åndalsnes	
22.	Ola Åsbøs Minneløp	Aure	
22-23.	NM stafetter	Stavanger	
22-23.	Friidrettstinget	Sola	
23.	Sparebank 1 leikane	Ørsta	
23.	Storehornet 497	Valder	
25.	NEAS Gledesrunde 3	Norodd	
29.	Molde7topper	MOI	
29.	NM Terrensløp	MOI	
29.	Motbakkeløp	Moltustranda	
29-30.	NM/UM Mangelkamp	Hamar	
28-30?	FRAMO-lekene		
Juni			
3.	Treningsstevne	Straumsnes	
5.	Nibbeløpet	Geiranger	
5.	Geiranger World Heritage	Geiranger	
5.	Sp Møre Akslaleikane	Ålesund	
5-6.	Trondheimslekene	Trondheim	
6.	Terrensløp - KM lang løype	Torvikbukt	flyttet
8.	Rekrutteringscup 4	Ørsta	
10.	Bislett Games - Diamond League	Oslo	
12.	Friidrettsstemne	Aure	
12.	Blåfjorden Rett Opp	Syvde	
12.	SP Møre-Norodd 10km/halvmarraton	Norodd	
11-13.	Tyrvinglekene	Oslo	
12-13.	Nordisk Mesterskap Mangelkamp	Finland	
19-20	KM	Måndalen	
19.	Kaptein Dreyers Minneløp	Sunndal	
20.	Silsetvatnet Rundt	Batnfjord	
24.	Trond Mohn Games	Bergen	
25-27.	NM Veteraner	Førde	
25-27.	Veidekkelekene	Lillehammer	
27.	Mefjellet Opp	Valldal	
	Jessheim Elite		

Juli		
1.	Boysen Memorial	Oslo, Bislett
3.	Alle på Jensbu	Tresfjord
3.	NM Maraton	Jølster
8-11.	EM U 23	Bergen, NOR
9-11.	Världssungdomsspelen	Göteborg, Sverige
15-18.	EM U20	Tallinn, EST
17.	1851OppNed	Norddal
23/7-8/8	OL	Tokyo, JPN
30/7-1/8	NM Junior	Askøy
31.	Jordbærdiltten	Valldal
August		
7.	Saudehornet Rett Opp	Ørsta
13-15.	Hovedmesterskapet	Kristiansand
14.	Moon Valley Run Festival	Måndalen
14.	Olsokløpet	Ulvungen
15.	Stornebba Opp	Vistdal
17-22.	VM U20	Nairobi, KEN
21.	Panoramaleikane	Ikornnes
21.	Nordvest Maraton/ KM Halvmaraton og maraton	Hareid
21.	Kårvatn Skyrun	Trollheimen Fjellsportklubb
23.	Friidrettskarusell	Måndalen
24/8-5/9	Paralympics	Tokyo, JPN
26-29.	EM U18	Rieti, ITA
26.	Treningsstevne	Straumnes
28-29.	Ørstaleikane	Ørsta
28.	NM Motbakkeløp	Førde
28.	Averøy 3 Fjell	Kårvåg IL
29.	Flemstubbyen	Flemma
September		
2.	Varden Opp	MOI
3-5.	Ungdomsmesterskapet	Trondheim
4.	<i>NM Ultraløp terreng</i>	Oslo
5.	Freikollen Opp	Norodd
7.	RekrutteringsCup nr 6	Ørsta
11-12.	LERØY-lekene	Måndalen
11-12.	NM Terrensløp (korte dist. + stafett)	Bergen
11.	Torvikbukt 6 topper	Torvikbukt
11.	Fonna Opp 2021	Aure
12.	Melshorn Opp	Hjørungavåg
18.	Nesaksla Opp	Åndalsnes
18.	Straumneslekene	Straumnes
25.	Torvikbukt Rundt	Torvikbukt
Oktober		
10.	NM Terrensløp lange distanser	Oslo
November		
7.	Nordisk Mesterskap terrensløp	Sverige
20.	NM Ultra 24 timer	
Desember		
12.	EM terrensløp	Torino, ITA

utsatt til 2022

flyttet



Ørstastafetten 2021

Ørsta stadion, søndag 8. mai 2021

Ørstastafetten vert tilskipa for 51. gong. Her er klasser slik at alle som har lyst kan delta:

NB! Atterhald om endring eller avlysing p.g.a. covid-19-pandemien. Informasjon vert om dette publisert på www.orstail.no/friidrett seinast ei veke før stemnedato.

Stemnestart: Kl. 14.00

- 6-10 år blanda kl. 14.10 4. etappar – 4 x 100 meter.
- 11-14 år jenter kl. 14.40 4. etappar – 100m–200m–300m–400m, samla alder **50 år.**
- 11-14 år gutar kl. 14.50 4. etappar – 100m–200m–300m–400m, samla alder **50 år.**
- Senior damer kl. 15.00 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.
- Senior herrar kl. 15.10 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.
- Open klasse senior kl. 15.10 4. etappar – 100m–200m–300m–400m.

Premieutdeling ca kl. 15.30 (så snart som resultatlistene er klare)

Premiering: Medaljar til dei tre beste laga i kvar klasse eldre enn rekruttar. I rekruttklassen (til og med 10 år) er det premie til alle utøvarar.

Påmeldingsfrist: Tysdag 4. mai 2021

Påmelding: Online påmelding eller på epost til orstail.friidrett@gmail.com

Startkontingent: Alle klasser kr. 250,- pr. lag, rekruttar kr. 100,- pr. lag.

Dobbel startkontingent ved etterpåmelding. *Startkontingent skal vere betalt før stemnet.* Alle som er 13 eller eldre må ha betalt heilårslisens for å kunne delta.

Bankkonto: 3992.40.11665

NB! Atterhald om endring eller avlysing p.g.a. covid-19-pandemien. Informasjon vert om dette publisert på www.orstail.no/friidrett seinast ei veke før stemnedato.



SpareBank1-leikane 2021

Ørsta stadion, søndag 23. mai 2021

SpareBank1-leikane vert tilskipa for 14. gong på Ørsta stadion søndag 23. mai 2021.

NB! Atterhald om endring eller avlysing p.g.a. covid-19-pandemien. Informasjon vert om dette publisert på www.orstail.no/friidrett seinast ei veke før stemnedato.

Stemnestart: Kl 12.00 for 10 år og eldre. Kl 11.00 for rekruttar 9 år og yngre.

Øvingar:

Jenter/gutar Rekruttar:	60 m, Lengde, Liten ball
Jenter/gutar 10-12 år:	60 m, 600 m, 60 m hekk, Lengde, Kule, Spyd
Jenter/gutar 13-14 år:	60 m, 600 m, 60/80 m hekk, Lengde, Tresteg, Kule, Spyd
Jenter/gutar 15-19 år	60 m, 800 m, Lengde, Tresteg, Kule, Spyd
og menn/kvinner senior:	

Rekruttane får 3 forsøk i hopp- og kastøvingar, 10 – 14 år får 4 forsøk og 15 år og eldre får 6 forsøk.

Premiering: Medaljar til dei tre beste i kvar klasse eldre enn 10 år. Deltakarpremiar til rekruttar og 10-12 år

Påmeldingsfrist: Tysdag 18. mai 2021

Påmelding: Online påmelding på www.minidrett.no eller www.sportsadmin.no

Startkontingent: Rekruttar: Kr. 100,- pr dag. 10 år kr. 100,- pr. dag (maks 3 øvingar). 11 år og eldre: Kr. 100,- pr. start.

Dobbel startkontingent ved etterpåmelding. *Startkontingent skal vere betalt før stemnet.* Alle som er 13 eller eldre må ha betalt heilårslisens for å kunne delta

Bankkonto: 3992.40.11665

NB! Atterhald om endring eller avlysing p.g.a. covid-19-pandemien. Informasjon vert om dette publisert på www.orstail.no/friidrett seinast ei veke før stemnedato.



Ørstaleikane 2021

Ørsta stadion
28. - 29. august 2021

Ørstaleikane 2021 vert tilskipa på Ørsta stadion laurdag 28. august og søndag 29. august 2021.

NB! Atterhald om endring eller avlysing p.g.a. covid-19-pandemien. Informasjon vert om dette publisert på www.orstail.no/friidrett seinast ei veke før stemnedato.

Stemnestart: Laurdag kl 12.00 for 10 år og eldre. Kl 11.00 for rekruttar 9 år og yngre. Søndag kl 12.00 for 10 år og eldre. Kl 11.00 for rekruttar 9 år og yngre.

Øvingar: Øvingsutval for dei ulike klassene:

Laurdag 28. august

- | | |
|-----------------------------|---|
| • Jenter/gutar Rekruttar | 60 m, lengde |
| • Jenter/gutar 10-12 år | 60 m, 600 m, høgde, kule |
| • Jenter/gutar 13-14 år | 60 m, 60/80 m hk, 600/800 m, høgde, kule |
| • Jenter/gutar 15-17 år | 100 m, 80/100 m hk, 400 m, 800 m, lengde, kule |
| • Jenter/gutar Jr. 18-19 år | 100 m, 100/110 m hk, 400 m, 800 m, lengde, kule |
| • Senior | 100 m, 100/110 m hk, 400 m, 800 m, lengde, kule |

Søndag 29. august

- | | |
|-----------------------------|---|
| • Jenter/gutar Rekruttar | 40 m, liten ball |
| • Jenter/gutar 10-12 år | 60 m hk, 200 m, lengde, spyd |
| • Jenter/gutar 13-14 år | 200 m, 1500 m, lengde, spyd |
| • Jenter/gutar 15-17 år | 200 m, 1500 m, tresteg, spyd, høgde |
| • Jenter/gutar Jr. 18-19 år | 200 m, 1500 m, tresteg, spyd, høgde |
| • Senior | 200 m, 200 m hk, 1500 m, tresteg, spyd, høgde |

Rekruttane får 3 forsøk i hopp- og kastøvingar. 10 år – 14 år får 4 forsøk. 15 år og eldre får 6 forsøk.

Premiering: Medaljar til dei tre beste i kvar klasse eldre enn 10 år, deltakarmedalje til rekruttar og 10-12 år.

Det vil i år, som tidlegare år, verte delt ut ein bestemannspremie på kr. 500,- for aldersgruppa 11 – 14 år og ein for aldersgruppa 15-19 år for beste jente og gut etter Tyrvingtabellen.

Påmeldingsfrist: Tysdag 24. august 2021

Påmelding: Online påmelding på www.minidrett.no eller www.sportsadmin.no

Startkontingent: Rekruttar: Kr. 100,- for alle øvingane. 10 år kr. 75,- pr. dag (alle øvingane, maks 3 øvingar pr. dag for 10-åringane). 11 år og eldre: Kr. 100,- pr. start.

Dobbel startkontingent ved etterpåmelding. *Startkontingent skal vere betalt før stemnet.* Alle som er 13 eller eldre må ha betalt heilårslisens for å kunne delta.

Bankkonto: 3992.40.11665



NB! Atterhald om endring eller avlysing p.g.a. covid-19-pandemien. Informasjon vert om dette publisert på www.orstail.no/friidrett seinast ei veke før stemnedato.

På grunn av smittesituasjonen vet vi enda ikke hvile arrangement som blir avlyst, utsatt eller fullført.

Kretsrepresentanter og startere til friidrettsstevne i 2021

Kretsdommerutvalget har satt opp kretsrepresentanter og startere til KM og andre større friidrettsstevne i kretsen på samme måten som tidligere.

Retningslinjer for kretsrepresentantene:

Kretsrepresentantene skal ikke settes opp som funksjonærer/dommere under det aktuelle arrangementet, men skal være med i juryen. Videre skal kretsrepresentanten være til hjelp for arrangøren når det gjelder planlegging og gjennomføring av stevnet og forståing av regelverket.

Arrangøren skal i god tid sende kretsrepresentanten stevneinnbydelsen til arrangementet, og kretsrepresentanten har rett til å få dekt reiseutgiftene av arrangøren. Kretsrepresentanten skal sende inn rapport til lederen for dommerutvalget. Rapportskjema er lagt ut på kretsen sin hjemmeside.

Kretsrepresentanter 2021:

9. mai	KM Terrengløp	Holmemstranda IL	Arvid Ottestad
13. mai	Midsundleikane	Midsund IL	Arvid Ottestad
5. juni	Sp. Møre Akslaleikane	Ålesund FIK	
12. juni	Friidrettsstevne	Aure IL	Bjørn Rolland
19.-20. juni	KM Bane	Måndalen IL	Olav Hansen
21. aug.	Panoramaleikane	Ikornes IL	
28.-29. aug.	Ørstaleikane	Ørsta IL	Olav Hansen
11. sept.	Lerøy-lekene	Måndalen IL	Olav Hansen
12. sept.	Lerøy-lekene	Måndalen IL	Olav Hansen
18. sept.	Straumsneslekene	Straumsnes IL	Bjørn Rolland

Startere 2021:

9. mai	KM Terrengløp	Holmemstranda IL	Arvid Ottestad
13. mai	Midsundleikane	Midsund IL	Arvid Ottestad
23. mai	Sparebank 1 leikane	Ørsta IL	Arild Bjørdal
5. juni	Sp. Møre Akslaleikane	Ålesund FIK	Startere fra Ålesund FIK
12. juni	Friidrettsstevne	Aure IL	Bjørn Rolland
19. juni	KM Bane	Måndalen IL	Per Johan Gussiås, Bjørn Rolland
20. juni	KM Bane	Måndalen IL	Per Johan Gussiås, Arvid Ottestad
21. aug.	Panoramaleikane	Ikornes IL	Startere fra Ålesund
28.-29. aug.	Ørstaleikane	Ørsta IL	Arild Bjørdal, Birger Nilsen
11. sept.	Lerøy-lekene	Måndalen IL	Bjørn Rolland, Per Johan Gussiås
12. sept.	Lerøy-lekene	Måndalen IL	Arild Bjørdal, Arvid Ottestad
18. sept.	Straumsneslekene	Straumsnes IL	Bjørn Rolland

Forbundsdommere i Møre og Romsdal

Sigmund Julshamn	IL Bryn	sig-ju@online.no	414 17329
Olav Hansen	Dimna IL	olavha3@online.no	924 38371
Arve Hatløy	Dimna IL	hatloy@hotmail.com	414 76148
Rolf Arnesen	Elnesvågen og OIL	rolgoaki@online.no	901 84114
Øystein Standal	Molde Olymp	oestan@frisurf.no	950 45212
Arvid Ottestad	Molde Olymp	arvidott@online.no	450 43057
Bjørn Rolland	Tingvoll IL	bjorn.rolland@mrfylke.no	415 60930
Torbjørn Koksvik	Tingvoll IL	2rbjorn.koksvik@gmail.com	415 18221
Rune Skavnes	Torvikbukt IL	rune@nessetbanken.no	975 29913
Kåre Sæter	Valder IL	kaarsa@online.no	902 01277
Ole Martin Sæter	Valder IL	olesaete@online.no	994 12381
Sissel Walderhaug	Valder IL	sissel.walderhaug@mimer.no	918 45545
Arild Bjørdal	Ørsta IL	arild.bjordal@gmail.com	915 78969
Elin Opsal	Ørsta IL	elin.opsal@tussa.com	957 33661
Jarle Opsal	Ålesund FIK	jpopsal@msn.com	936 31474
Arnt-Ivar Berg	Dimna IL	arnt.ivar.berg@gmail.com	922 39777
Bård Berg	Dimna IL	bard.berg@tussa.com	977 52041
Arild Mindor Dimmen	Dimna IL	arild.mindor.dimmen@gmail.com	971 24125
Tommy Fredriksen	Dimna IL	tommy.fredriksen@rolls.royce.com	908 75969
Øystein Kvalen	Dimna IL	oystein.kvalen@ulstein.com	975 13744
Gina Teigene Lillerovde	Dimna IL	gina.lillerovde@tussa.com	909 43573
Geir Lydersen	Dimna IL	geirlydersen@hotmail.com	917 06743
Randi Dragsund Mork	Dimna IL	randi@bostrand.no	915 85175
Lisa-Mari Nevstad	Dimna IL	lmnevstad@hotmail.com	416 90915
Berit Cecilie Skeide	Dimna IL	berit.cecilie.skeide@gmail.com	913 02588
Stig Sæther	Dimna IL	stig.sather@tussa.com	908 52399
Terje Våge	Dimna IL	terje.vage@ulstein.com	920 61419

Forbundsstartere i Møre og Romsdal

Olav Hansen	Dimna IL	olavha3@online.no	924 38371
Arvid Ottestad	Molde Olymp	arvidott@online.no	450 43057
Per Johan Gussiås	Molde Olymp	perjohangussiaas@yahoo.no	975 16044
Bjørn Rolland	Tingvoll IL	bjorn.rolland@mrfylke.no	415 60930
Arild Bjørdal	Ørsta IL	arild.bjordal@gmail.com	915 78969

Lag som ønsker dommerkurs, ta kontakt med kretskontoret.

UTDANNING

DOMMER- OG STARTERUTDANNING

Kretsdommerkurs

Påmeldte deltakere får tilsendt pensumslitteratur (Håndboka, Friidrett for barn og ungdom, Arrangørhåndbok og Kappgang: Slik blir du en god kappgangdommer) 2-3 uker før kurset. Pensumslitteraturen sendes deltakerne i elektronisk format (og kan eventuelt suppleres med trykte utgaver ved klasseromsundervisningen, se nedenfor).

Deltakerne bes samtidig om å gå igjennom e-læring programmet på friidrett.no etter at de har registrert seg på min idrett (sjekkes av kursholder at dette er gjort).

Deltakerne bør bruke ca. 6-8 timer på gjennomgangen av pensumslitteratur og e-læring.

Deltakerne vil etter dette være ganske godt informert om konkurranseregler mv.

Deretter holdes kurs i form av klasseromsundervisning 3-4 timer.

Deltakerne skal etter at klasseromsundervisningen er gjennomført løse oppgaver («multiple choice») på nett, hvor de må oppnå en bestemt minste score (f.eks. 70 %) for å kunne gå videre. Disse oppgavene vil være automatiserte, dvs. at deltakerne får umiddelbar tilbakemelding på sine svar. Deltakerne vil ha f.eks. 2 uker til å gjennomføre disse oppgavene.

Deltakerne skal til slutt besvare ordinære eksamensoppgaver, enten i klasserom eller på nett, og som rettes av kurslærer. Også her vil det være krav til en bestemt minste score.

Når eksamen er avlagt vil deltakerne være kretsdommeraspiranter.

Forbundsdommerkurs

Kursopplegget vil være det samme som for kretsdommere, men med tilpasset innhold ved klasseromsundervisningen, «multiple choice»-oppgavene og ordinære eksamensoppgaver.

Krav om å ha praktisert som stevneleder e.l. utgår.

Etter avlagt eksamen vil deltakerne være forbundsdommere.

Begrunnelse

Dette opplegget reduserer behovet for klasseromsundervisning, og vil være mer fleksibelt for deltakerne. Deltakerne vil også møte bedre forberedt til klasseromsundervisningen, slik at denne blir mer interessant (diskusjoner).

E-læring – dommeropplæring på nettet

Det er utarbeidd et eget opplegg for dommeropplæring via internett.

En går inn på: <https://ekurs.nif.no/course/index.php?categoryid=38>

klikk deretter på Kretsdommerkurs og logg deg inn på Min Idrett.

Digitale kurs

Grunnet situasjonen med Korona-viruset så kan vi erstatte klasseromsundervisningen med digitalt kurs i Teams. Dette har vi prøvd og fungerer utmerket.

Kretsstarterkurs 15 timer

Det er mangel på startere i de fleste lagene i kretsen. For å kunne gå kretsstarterkurs må en være kretsdommer og ha praktisert på en del friidrettsstevner. Kurset blir lagt opp med 1 – 2 samlinger med teori og praktisk trening på stemne sammen med en starterinstruktør.

Forbundsstartere

Det er dommerutvalget i NFIF som utdanner forbundsstartere. Kursene blir ofte gjennomført ved at en samler kandidater fra flere friidrettskretser. Hver krets bør ha 1-2 starterteam på 2-3 personer. Etter at Møre og Romsdal fekk utdanna 3 nye forbundsstartere i 2010, har en nå 6 forbundsstartere. Noen av disse har nådd så høy alder at de treng avløsning. Det er derfor viktig at en får en ytterligere fornying av staben med forbundsstartere.

Friidretten i Møre og Romsdal treng flere nye dommere og startere, gjerne ungdom, ta kontakt med dommerutvalget eller Bente for å avtale kurs.

Kretsdommerutvalget:

Arvid Ottestad, 6425 Molde	450 43057	arvidott@online.no
Olav Hansen, 6065 Ulsteinvik	924 38371	olavha3@online.no
Bjørn Rolland, 6630 Tingvoll	415 60930	bjorn.rolland@mrfylke.no

ABC for dommere

Hold teoretisk kunnskap og praksis vedlike ved å:

1. ha en håndbok som er ajour når det gjelder regelendringer, ny bok kom i 2019 fra www.friidrett.no
2. ha den siste utgaven av heftet Friidrett for barn og ungdom
3. møte på repetisjonskurs eller oppdatering via e-læring
4. praktisere som dommer på 4 – friidrettsarrangement i sesongen

Forbered deg til dommeroppgaver ved å:

- studere regelverket for øvelsen du skal være dommer i
- drøfte med andre dommere regler/spørsmål som er vanskelige eller uklare
- ta med håndboka på friidrettsbanen når du skal være dommer

Vår hovedoppgave som dommer er å:

- sørge for at konkurransen vert rettferdig
- se til at alle får konkurrere under like forhold
- sørg for at utøverne får rett resultat

Som dommer skal du:

- være bestemt, men ikke urimelig.
- ikke diskutere med foreldre, ledere, trenere eller aktive når du har dommerfunksjon
- vise dem som protesterer til overdommer

Viktig når det gjelder dei yngste

- For dei aller yngste skal du være like mye veileder som dommer
- Ingen utøver bør utelates fra deltaking, bli diskvalifisert eller ikke få godkjent resultat på grunn av regelbrudd
- Dersom barn er 12 år og yngre, ikke utfører øvelsen rett, bør du rettlede og gi utøveren et nytt forsøk
- For barn som er 12 år og yngre, bør få med en veileder inn på banen.

Dommerutvalget i Møre og Romsdal

Merking av friidrettsbane

Internasjonal merking

Løp og stafetter

Startstreker og målstrek	
Start 4x400 meter	
Start 800 m delte baner	
Slutt på delte baner	
4x400 m 2. og 3. veksling	
4x100 m alle vekslinger	
4x400m 1. veksling	
Akselerasjonsfelt start	
Akselerasjonsfelt start	

Hekker og hinder

110 m hekk		
100 m hekk		
400 m hekk		
Hinderplassering		

Merking av friidrettsbane

Nasjonal merking

Nasjonale hekkemerker

60 m hekk – 11.00 – 6.00 – 19.00 (60 eller 68cm)	
60 m hekk – 11.00 – 6,50 – 16.50 (60 eller 68cm)	
60m hekk – 11.00 – 7.00 – 14.00 (68 eller 76,2 cm)	
60 m hekk – 11.50 – 7.50 – 11.00 (68 eller 76,2 cm)	
80 m hekk – 12.00 – 8.00 – 12.00 (76,2 eller 84cm)	
110 m hekk – 13.72 – 8.80 – 17.08 (91,4cm)	

4x60 meter stafett

Startstrekk – vekslingsstrekk med hake	
--	--

Trenerkurs:

Grunnet Covid-19 er det laget opplegg for å kjøre kursene deldigitale – dette ble prøvd høsten 2020 og fungerte utmerket. Teori digitalt via TEAMS – og praksis i egen klubb

Friidrett for barn:

Omfang og gjennomføring: 10 timer (en undervisningstime er 45 minutter)

(Kan også gjennomføres digitalt)

- 8 timer er med kurslærer, der tre timer er teori og 5 timer er praksis.

- 2 timer er e-læring; - barneidrettens verdigrunnlag

Gjennomført 10 timers praksis i etterkant av kurset

Målgruppe

Alle som ønsker å trene eller trener barn i friidrett i alderen 6-12 år.

Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 14 år kursåret.

Trener 1:

Omfang: 40 timer (en undervisningstime er 45 min):

- 38 timer med kurslærer, der 18 timer er teori og 22 timer er praksis.

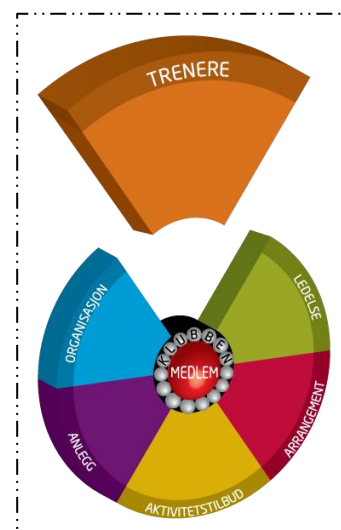
- 2 timer er e-læring.

Gjennomført 35 timer praksis etter kursstart

Målgruppe:

Alle som ønsker å trene eller trener barn og ungdom i alderen 12-16 år.

Nedre aldersgrense for å delta på kurset er at man fyller 16 år kursåret.



Trenerforum -Prosjektstilling

Kretsen har i samarbeid med Dimna IL og NFIF engasjert Arve Hatløy i en prosjektstilling i perioden 09/20–12/22. Fordelt slik; MRFIK 20% - Dimna IL 70%

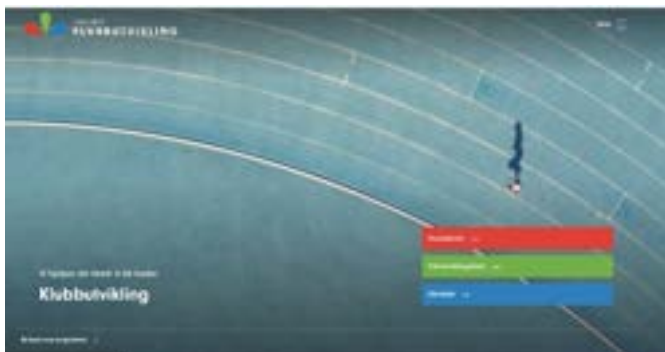
Sparebanken Møre er med og finansier store deler av stillingen.

Arbeidsoppgaver for kretsen er:

- Etablere trenerforum
 - Utvikle trenerne i kretsen slik at vi kan tilby friidrettsaktivitet til flere barn og unge
 - Kartlegge trener-ressurser i klubber/krets
- Ansvar for kretssamlinger i hele kretsen
- Klubbmøter/medlemsmøter for å hjelpe å utvikle klubber med liten aktivitet
- Utvikle arrangørkompetanse i klubbene i kretsen

Kretsstyret har stor tro på at dette skal bidra til å øke trenerkompetansen ute i klubbene i hele kretsen, og samtidig tilby gode treningssamlinger for utøvere i små og store klubber i kretsen.

Klubb-besøk/klubbutvikling:



Hovedmålsetning i strategisk plan:

Klubbene skal ha mulighet til å drive godt og effektivt, uavhengig av størrelse og ambisjonsnivå.

Hensikten med kvalitetsklubbprogrammet er at det skal arbeides for flere veldrevne og solide klubber med gode mottakerapparat. Gjennom dette

programmet ønsker vi at klubbene setter fokus på helheten i klubben, og utvikler alle områdene i organisasjonshjulet for å bli best mulig rustet for å rekruttere flest mulig til gode klubbmiljøer.

Klubbtyper

Kvalitetsklubbprogrammet har definert tre ulike klubbtyper:

Breddeklubb

En klubb som har et aktivitetstilbud til alle uavhengig av ambisjonsnivå, og har mestring, trivsel og sosialt fellesskap som mål.

Talentutviklingsklubb

En klubb som er i stand til å levere og ivareta utøvere til NFIFs rekrutteringslandslag og nasjonalt nivå. Dette er utøvere fra 15 år og eldre.

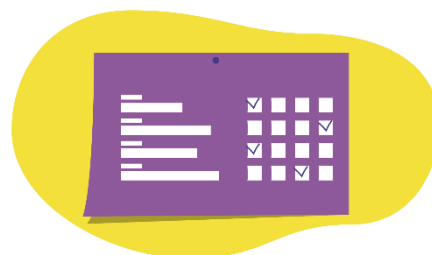
Eliteklubb

En klubb som er i stand til å levere og ivareta utøvere til landslag og internasjonalt senior nivå. En klubb kan være en eller flere av de tre klubbtypene. Ingen klubbtype er en bedre klubb enn andre. Det viktigste er at klubben har en felles forståelse i klubben for hvordan type klubb man definerer seg som.



Klubbsejken

Når klubben har satt seg godt inn i innholdet for klubbtypene, kan man teste ut status i sin egen klubb. Innholdet er satt inn i et spørreskjema med grad av måloppnåelse, i startblokk - på vei - leder an. I tillegg er det lagt inn et svar alternativ hvor ingenting er på plass. Under hver klubbtype finner dere klubbsejken. Dette er en fin måte å teste ut hvor din klubb befinner seg, og vil gi en god veiledning for hva klubben bør jobbe med for å utvikle seg.



Klubb-besøk

Kretsen ved styret/daglig leder kommer gjerne på besøk i klubbene. Det er satt opp plan for besøksrunde – de første klubbene fikk besøk høsten 2020. Dette kan være et styremøte – møte med trenere og ledere – foreldremøte – annet..

Ta kontakt med kretskontoret om klubben ønsker klubbutvikling



Terminliste for arrangement utenfor bane finner dere her; - <http://mosjon.friidrett.no/terminliste>

Om Løp i Norge

I Norsk Friidrett defineres Løp i Norge som all aktivitet utenfor friidrettsbanen. Det vil si lavterskelaktiviteter som gang og turmarsjer, tradisjonell mosjonsaktivitet som løping samt den mer elitepregede trenings- og konkurranseaktiviteten som også skjer utenfor bane.

Løp i Norge er det Norges Friidrettsforbund tidligere omtalte som mosjon. Mosjon er fortsatt grunnpilaren i Løp i Norge, men innpakningen er ny. Mosjon vil fortsatt være et begrep som benyttes ofte, men Løp i Norge omfatter langt mer enn det begrepet mosjon innbefatter.

Løp i Norge legger til rette for både løperen, arrangører og klubber som ønsker å drive mosjonsaktivitet. Det skal være lettere for alle å finne frem til informasjonen de trenger enten det handler om spørsmål rundt lisens, eller noe så grunnleggende som hvordan man kommer i gang med treningen.

Friidrettsklubben kan knytte til seg flere medlemmer og få flere i aktivitet gjennom å tilrettelegge for treningsgrupper i forkant eller etterkant av et mosjonsarrangement. Mange klubber har allerede opprettet egne løpegrupper der deltakelse i et løp kan være et naturlig treningsmål. Norges Friidrettsforbunds konsept "Løpegruppe" er skreddersydd for klubber som ønsker å starte slike grupper. Klubben finner informasjon om konseptet her.

Løperen finner treningsprogram og klubber kan laste ned materiell, tips og råd. Det arrangeres også kurs for løpetrenere til løpegrupper, samt egne samlinger for arrangører av mosjonsarrangement.

Under menyknappen "for arrangører" finner du informasjon om arrangementssystem for mosjon, samt rutiner og inspirasjon.

For arrangører:

Veiledning opprette arrangement – rutiner
arrangement - løpskonferanse



For løperen: Nye nettsider med informasjon rundt bla treningsprogrammer, løpegrupper, terminliste og annet.



Sparebanken Møre, Fjell- og MotbakkeCup 2021



Bilder fra Torvikbukt 6 topper



Sparebanken Møre, Fjell- og MotbakkeCup 2021

Norsk Friidrett Møre og Romsdal startet i 2016 Sparebanken Møre MotbakkeCup.
I 2021 utvider vi til at cupen også skal gjelde fjell- og ultraløp.

Terminliste 2021

DATO	Navn	Sted	Region	Type	Lengde/hm
23.mai	Storehornet 497	Valder	Sunnmøre	Motbakke	4,2 km / 497 hm
29.mai	Motbakkeløp	Moltustranda	Sunnmøre	Motbakke	6,6 km / 546 hm
29.mai	Molde7topper	MOI	Romsdal	Fjell	19 km/1400 hm
05.jun	Geiranger World Heritage Ultra	Geiranger	Sunnmøre	Fjell	57 km/3000 hm
12.jun	Blåfjelden Rett Opp	Syvde	Sunnmøre	Motbakke	4,4 km / 842 hm
28.jun	Mefjellet Opp	Valldal	Sunnmøre	Motbakke	7 km / 1100 hm
03.jul	Alle på Jensbu	Tresfjord	Romsdal	Motbakke	8 km / 840 hm
17.jul	1851OppNed (Torvløysa 1851m)	Norddal	Sunnmøre	Fjell	24,4km/ 1851 hm
07.aug	Saudehornet Rett Opp	Ørsta	Sunnmøre	Motbakke	5,7 km / 1303 hm
15.aug	Stornebba Opp	Vistdal	Romsdal	Motbakke	4,8 km / 650 hm
21.aug	Kårvatn Skyrun	Trollheimen Fjellsporthklubb	Nordmøre	Fjell	29 km / 1675 hm
28.aug	Averøy 3 Fjell	Kårvåg	Nordmøre	Fjell	18 km / 1200 hm
02.sep	Varden Opp	MOI	Romsdal	Motbakke	3,8 km / 406 hm
05.sep	Freikollen Opp	Norodd	Nordmøre	Motbakke	3,2 km / 550 hm
11.sep	Torvikbukt 6 topper	Torvikbukt	Nordmøre	Fjell	21,8 km / 1900 hm
12.sep	Melshorn Opp	Hjørungavåg	Sunnmøre	Motbakke	3,4 km / 560 hm
18.sep	Nesaksla Opp	Åndalsnes	Romsdal	Motbakke	2 km / 640 hm

Klasseinndeling for cup:

Menn/Kvinner U20, Menn/Kvinner Senior (20 år og eldre)

Antall løp/premiering:

Det er nå **17 løp** i cupen. En må delta i **minimum 6 løp** – og de **6 beste løpene teller** i sammendraget.
I tillegg må man ha deltatt i begge kategorier, **motbakke** og **fjell**.

Covid-19: følg med på kretsen og arrangørens nettsider for evt endringer/avlysninger grunnet covid-19

Premiering:

Det vil være pengepremier til de 3 beste i hver klasse:
kr 5 000 for 1. plass, kr 3 000 for 2. plass, og kr 2 000 for 3. plass.
Premieringen er sponset av Sparebanken Møre.

Sammendraget vil avgjøres med følgende poengsystem:

Kontaktpersoner i kretsen er:

Daniel Kvalvik - daniel@kvalvik.no – 459 75 983
Bente Krakeli – mrfriidrett@friidrett.no - 909 26 225

plass	poeng	plass	poeng	plass	poeng
1.	100	11.	45	21.	16
2.	90	12.	40	22.	14
3.	85	13.	35	23.	12
4.	80	14.	30	24.	10
5.	75	15.	28	25.	8
6.	70	16.	26	26.	6
7.	65	17.	24	27.	4
8.	60	18.	22	28.	3
9.	55	19.	20	29.	2
10.	50	20.	18	30.	1

Lisens 2021

Det er krav om lisens for alle arrangement i regi av klubber tilknyttet NFIF. Banearrangement krever helårslisens, for mosjonsarrangement kan det løses engangslisens.

Det understrekes at alle skal ha løst NFIF sin lisens (engangs eller helårs) fra og med det året man fyller 13, uavhengig av når på året man er født.

Helårslisens:

Medlemmer i norske friidrettsklubber som er mellom 13 (fra det året man fyller 13) og 80 år kan kjøpe årslisens og vil da være forsikret på trening og i samtlige friidrettsarrangement i Norge og andre land de deltar, inkludert mosjonsløp, kappgang, turmarsjer og motbakkeløp. I tillegg vil lisenstakere få rådgiving og hjelp til å bestille time hos Idrettens Helsesenter sin skadetelefon.

Forsikringen omfatter de som har løst og betalt lisens, som ikke er dekket under NIFs barneidrettsforsikring, dvs fra man fyller 13 år til man fyller 80 år. Barn frem til 13 års alder er forsikret gjennom idrettens barneforsikring. Utøvere eldre enn 70 år omfattes ikke av medisinsk invaliditet og dødsfall som følge av ulykkes- eller idrettsskade.

Alle deltakere på banearrangement må ha helårslisens fra året de fyller 13 år. Resultater som er oppnådd uten pålagt lisens vil bli strøket ved årsslutt uten øvrig begrunnelse, og således bli slettet fra offisiell statistikk.

Priser helårslisens:

Grunnlisens kr 450
Utvidet lisens kr 950

Engangslisens:

Dersom deltaker fyller 13 år inneværende år for deltakelse i mosjonsarrangement og ikke har helårslisens må deltakeren kjøpe engangslisens. Det er arrangørens ansvar å kreve inn engangslisens.

Lisens er påkrevet frem til deltaker fyller 80 år.

Arrangement uten startkontingent er gratis (forsikring inngår ikke).

Det er valgfritt for arrangør om man ønsker å kreve inn lisens med deltakeravgift i intervallet 1-50 kroner. For arrangement som har lisensfritak i dette intervallet opprettholdes ansvarsforsikring av arrangementet.

Arrangører som ønsker å forsikre sine deltakere og funksjonærer kan velge å ha en lisens på kroner 20 per deltaker.

Priser på engangslisens beregnes ut ifra sum på startkontingent:

<50	Valgfritt for arrangør/kr 20*
51- 100	kr 20
101-250	kr 30
251-400	kr 40
401<	kr 50

*Ved å ikke benytte engangslisens er utøver/funksjonær ikke forsikret.

På karuseller skal det kun betales engangslisens en gang ut fra pris for karusellen.

Stafetter kr 15 pr deltager, maks kr 150. Alle deltakere på stafettlaget er da forsikret med samme vilkår som engangslisens.

Det er arrangørens ansvar å kreve inn lisens.

Tilbakebetaling av engangslisens til utøvere som har helårslisens, men som har blitt belastet for engangslisens integrert i startkostnad – se her:

https://response.questback.com/isa/qbv.dll/bylink?p=9DTF4veXTPFBRI_L_k4HJfBp9ZON4mOk6zc7D2YNoOEITCvN5oeajhi1x9JtlIziKZqHDhTzUf3UmXv_vbgqcWQ2

Lisens kjøpes på; <https://mosjon.friidrett.no/lisens2020#init>

Øvelsesutvalg for barn 6-9 år

GUTTER/JENTER	6 år	7 år	8 år	9 år
40 m (hovedøvelse sprint) stående start	X	X	X	X
60 m	X	X	X	X
80 m				X
Kappgang 400 - 800 m	X	X	X	X
Lengde med satssone 0,5 m før satslinjen	X	X	X	X
Terrengløp 300-600m	X	X	X	X
Stafett 40-600m	X	X	X	X
Lengde u/tilløp	X	X	X	X
Høyde	X	X	X	X
Høyde u/tilløp	X	X	X	X
Liten ball 150 g	X	X	X	X
Slengball 1 kg	X	X	X	X
Mangekamp: 3-kamp (ett løp, ett hopp og ett kast)	X	X	X	X
Mangekamp: 4-kamp (60 m/60 mHK, 600 m, høyde/lengde/stav, kule/ball/slengball)				
60 m hekk (valgfri høyde - maks 60 cm, 6,5 m)	X	X	X	
60 m hekk (68 cm, 6,5 m)				X
Tresteg med satssone 0,5 m før satsplanke				X
600 m				X
Diskos 0,6 kg				X
Slegge 2 kg				X
Spyd 0,4 kg				X
Kule 1 kg	X	X		
Kule 2 kg	X	X	X	X
Stav				X

Øvelsesutvalg for gutter

GUTTER	Høyde cm	Avstand m	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
40 m			X	X									
60 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
80 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X		
100 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
200 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
300 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
400 m							X	X	X	X	X	X	X
600 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
800 m							X	X	X	X	X	X	X
1000 m							X	X	X	X	X	X	X
1500 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
2000 m							X	X	X	X	X	X	X
3000 m									X	X	X	X	X
5000 m										X	X	X	X
10000 m											X	X	X
1500 m hinder	76,2						X	X	X				
2000 m hinder	91,4									X	X	X	X
3000 m hinder	91,4									X	X	X	X
Kappgang 600-1000m			X										
Kappgang 1000 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 1500 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 2000 m						X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 3000 m						X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 5000 m							X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 10.000 m								X	X	X	X	X	X
60 m hekk	68	6,5	X	X									
60 m hekk	76,2	7			X								
60 m hekk	76,2	7,5				X							
80 m hekk	84	8					X						
100 m hekk	84	8,5						X					
100 m hekk	91,4	8,5							X				
110 m hekk	91,4	9,14								X			
110 m hekk	100	9,14								X	X	X	
110 m hekk	106,7	9,14									X	X	X
200 m hekk	68	18,29		X	X	X							
200 m hekk	76,2	18,29					X	X	X	X	X	X	X
300 m hekk	76,2	35					X	X					
300 m hekk	84	35							X	X			

GUTTER	Høyde cm	Avstand m	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
300 m hekk	91,4	35									X		
400 m hekk	84	35								X	X	X	X
400 m hekk	91,4	35									X	X	X
Høyde			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Høyde u/tilløp			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lengde	s = satssone		Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Lengde u/tilløp			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg	s = satssone		Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Kule 2 kg			X	X									
Kule 3 kg					X	X							
Kule 4 kg							X	X					
Kule 5 kg									X	X			
Kule 6 kg											X		
Kule 7,26kg												X	X
Diskos 0,6 kg			X	X									
Diskos 0,75 kg					X	X							
Diskos 1 kg							X	X					
Diskos 1,5 kg									X	X			
Diskos 1,75 kg											X		
Diskos 2 kg												X	X
Slegge 2 kg/110 cm			X	X	X								
Slegge 3 kg/119,5 cm						X							
Slegge 4 kg/119,5 cm							X	X					
Slegge 5 kg/120 cm									X	X			
Slegge 6 kg/121,5 cm											X		
Slegge 7,26 kg/121,5cm												X	X
Spyd 0,4 kg			X	X	X	X							
Spyd 0,6 kg							X	X					
Spyd 0,7 kg									X	X			
Spyd 0,8 kg											X	X	X
Liten ball 150 g			X	X	X	X	X						
Slengball 1 kg (kort reim)			X	X	X								

S = Satssone 50 cm før satslinjen.

Tresteg: Det anbefales å ha markører, f.eks kjepler, ved satssonene som plasseres ut for hver deltaker. Dette vil gjøre det enklere for deltakeren å få oversikt over hvor han/hun har valgt å satse fra. Tips! La dem som har valgt å satse fra samme sted hoppe etter hverandre. Dette gjør arbeidet lettere for arrangørene.

Hekkeløp: Håndboken er retningsgivende. Merk at det i hekkeløp er anledning til å starte i en klasse over, for å få en annen distanse eller hekkehøyde, og fremdeles delta i andre øvelse i sin egen klasse. Dette er en regel som gjelder kun for hekkeløp.

Utøvere som er 15 år og eldre kan starte i junior- og seniorklasser og følger da øvelsesutvalget for gjeldende arrangement. Se «Regelverk og bestemmelser» foran.

Øvelsesutvalg for jenter

JENTER	Høyde cm	Avstand m	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
40 m			X	X									
60 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
80 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X		
100 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
200 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
300 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
400 m							X	X	X	X	X	X	X
600 m			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
800 m							X	X	X	X	X	X	X
1000 m							X	X	X	X	X	X	X
1500 m					X	X	X	X	X	X	X	X	X
2000 m							X	X	X	X	X	X	X
3000 m									X	X	X	X	X
5000 m										X	X	X	X
10000m											X	X	X
1500 m hinder	76,2						X	X	X				
2000 m hinder	76,2									X	X	X	X
3000 m hinder	76,2									X	X	X	X
Kappgang 600-1000m			X										
Kappgang 1000 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 1500 m				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 2000 m						X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 3000 m						X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 5000 m							X	X	X	X	X	X	X
Kappgang 10.000 m								X	X	X	X	X	X
60 m hekk	68	6,5	X	X									
60 m hekk	76,2	7			X								
60m hekk	76,2	7,5				X	X						
80 m hekk	76,2	8						X	X				
100 m hekk	76,2	8,5								X			
100 m hekk	84	8,5									X	X	X
200 m hekk	68	19		X	X	X							
200 m hekk	76,2	19					X	X	X	X	X	X	X
300 m hekk	76,2	35					X	X	X	X	X		
400 m hekk	76,2	35									X	X	X
Høyde			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Høyde u/ tilløp			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

JENTER		10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
Lengde		Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Lengde u/tilløp		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg		Xs	Xs	Xs	Xs	X	X	X	X	X	X	X
Kule 2 kg		X	X	X	X							
Kule 3 kg						X	X	X	X			
Kule 4 kg										X	X	X
Diskos 0,6 kg		X	X	X	X							
Diskos 0,75 kg						X	X					
Diskos 1 kg								X	X	X	X	X
Slegge 2 kg/110 cm		X	X	X	X							
Slegge 3 kg/119,5 cm						X	X	X	X			
Slegge 4 kg/119,5 cm										X	X	X
Spyd 0,4 kg		X	X	X	X	X						
Spyd 0,5 kg							X	X	X			
Spyd 0,6 kg										X	X	X
Liten ball 150 g		X	X	X	X	X						
Slengball 1 kg (kort reim)		X	X	X								

S = Satssone 50 cm før satslinjen.

Tresteg: Det anbefales å ha markører f. eks kjepler ved satssonene som plasseres ut for hver deltaker. Dette vil gjøre det enklere for deltakeren å få oversikt over hvor han/hun har valgt å satse fra. Tips! La dem som har valgt å satse fra samme sted hoppe etter hverandre. Dette gjør arbeidet lettere for arrangørene.

Hekkeløp: I de aldersgrupper der det står flere enn ett kryss under en øvelse, betyr X at dette er anbefalt øvelse i større ungdomsstevner. En stevnearrangør kan fritt velge øvelser, men håndboken skal være retningsgivende. Merk at det i hekkeløp er anledning til å starte i en klasse over, for å få en annen distanse eller hekkehøyde, og fremdeles delta i andre øvelse i sin egen klasse. Dette er en regel som gjelder kun for hekkeløp.

Utøvere som er 15 år og eldre kan starte i junior- og seniorklasser og følger da øvelsesutvalget for gjeldende arrangement. Se «Regelverk og bestemmelser» foran.

Hekk 60 m – innendørs

Alder	Aktuelle hekke-høyder	Hekker	Avstand til 1. hekk	Avstand mellom hekkene
J10	68	6	11	6,5
J11	68	6	11	6,5
J12	76,2	6	11	7
J13	76,2	6	11,5	7,5
J14	76,2	6	11,5	7,5
J15	76,2	5	12	8
J16	76,2	5	12	8
J17	76,2	5	13	8,5
J18/19	84	5	13	8,5
Junior 20/22	84	5	13	8,5
Senior	84	5	13	8,5
G10	68	6	11	6,5
G11	68	6	11	6,5
G12	76,2	6	11	7
G13	76,2	6	11,5	7,5
G14	84	5	12	8
G15	84	5	13	8,5
G16	91,4	5	13	8,5
G17	91,4	5	13,72	9,14
G17	100	5	13,72	9,14
G18/19	100	5	13,72	9,14
G18/19	106,7	5	13,72	9,14
Junior 20/22	100	5	13,72	9,14
Junior 20/22	106,7	5	13,72	9,14
Senior	106,7	5	13,72	9,14

Anbefalt og gjennomført øvelse for:

- Norske ungdomsmesterskap 15-19 år
- Kretsmesterskap 11-19 år/KS/MS

Merk at det i hekkeløp er anledning til å starte i en klasse over, for å få en annen distanse eller hekkehøyde, og fremdeles delta i andre øvelser i sin egen aldersklasse.

Stafetter

Øvelse	11	12/13	14/15	16/17	18/19
4 x 60 m	X	X	X	X	X
4 x 100 m		X	X	X	X
4 x 200 m		X	X	X	X
4 x 400 m				X	X
1000 m				X	X
3/4 x 600 m	X	X	X	X	X
3/4 x 800 m			X	X	X
3/4 x 1000 m			X	X	X
3/4 x 1500 m			X		X
Hurricane-stafett 2000 m				X	
Hurricane-stafett 3000 m					X

- Hurricane-stafett går ut på at deltakerne kan veksle hvor som helst på banen, når som helst underveis i stafetten. Laget består av 3 deltakere.
- Terrengstafett anbefales for alle klasser i alle distansene.
- Arrangører står fritt i valg av etappeantall- og lengder etter deltakergrunnlaget.
- Vi anbefaler også stafetter med blandede lag, jenter og gutter på ulike etapper.

Anbefalt øvelsesutvalg utenfor bane

GUTTER	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
Motbakkeløp				X	X	X	X	X	X	X	X
Terrensløp	300-600	300-600	300-1500	300-2000	300-3000	1000-3000	1000-5000	1000-8000	Alle dist.	Alle dist.	Alle dist.
Mosjonsløp:											
Opptil 3 km	X										
Opptil 5 km		X	X								
Opptil 10 km				X	X						
1/2 maraton						X	X	X			
Maraton									X	X	X
Kappgang:											
1 km		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2 km				X	X	X	X	X	X	X	X
3 km				X	X	X	X	X	X	X	X
5 km					X	X	X	X	X	X	X
10 km						X	X	X	X	X	X
15 km									X	X	X
20 km									X	X	X
50 km											X

JENTER	10	11	12	13	14	15	16	17	Junior 18-19	Junior 20-22	Senior
Motbakkeløp				X	X	X	X	X	X	X	X
Terrensløp	300-600	300-600	300-1500	300-2000	300-3000	1000-3000	1000-5000	1000-8000	Alle dist.	Alle dist.	Alle dist.
Mosjonsløp:											
Opptil 3 km	X										
Opptil 5 km		X	X								
Opptil 10 km				X	X						
1/2 maraton						X	X	X			
Maraton									X	X	X
Kappgang:											
1 km		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2 km				X	X	X	X	X	X	X	X
3 km				X	X	X	X	X	X	X	X
5 km					X	X	X	X	X	X	X
10 km						X	X	X	X	X	X
15 km									X	X	X
20 km									X	X	X

STARTKONTINGENTEN I KM.

Kretstinget 2019 vedtok følgende startkontingent i KM:

KM jenter og gutter, 11 - 14 år	Kr. 80,- pr. øvelse
KM jenter og gutter 15 - veteran	100,- «
KM mangekamp	150,- «
KM stafett, j/g, 11 - 14 år	150,- pr. lag
KM stafett, 15 år og eldre	200,- «
KM halvmaraton	100,- pr. øvelse

Når KM er innlagt i andre stevner kan arrangøren ta høyere startkontingent.

KM – REGLEMENTET

Siste endring fra kretstinget 2019

1 GENERELT.

- 1.1 Norges Friidrettsforbund foreslår at KM- konkurranser for senior og junior vert arrangert i de øvelsene som det vert holdt NM i.
- 1.2 **Det vert holdt KM i disse klassene:**
Menn senior, kvinner senior, menn og kvinner junior 20-22år, menn veteran, kvinner veteran (klasser veteran: 35-39, 40-44 osv), jenter og gutter 11 til 17 år i enkeltklasser, og 18/19 år fellesklasser.
- 1.3 **Kretstinget** bestemmer øvelsesutvalget, som må være i samsvar med NFIF sitt reglement.
- 1.3.1 **Kretstinget** kan også bestemme om det kan arrangeres endags KM for klassene 11-14 år.
- 1.4 **Bare medlemmer av lag tilsluttet Norsk Friidrett Møre og Romsdal** kan delta i de forskjellige KM for Norsk Friidrett Møre og Romsdal. Forbehold for overgang ved flytting til kretsen og for utenlandske statsborgere (sjå NFIF si handbok). Unntak fra dette er i klassene 11 og 12 år der en kan representere et annet lag eller sin skole.
- 1.5 **Det er tillatt å delta utenfor konkurranse i KM** dersom arrangøren godtar det, men i finaler skal KM-deltakere prioriteres.
KM-øvelser som ikke vert arrangert under hoved-KM kan legges inn i andre stevner. Kretsstyret kan bestemme at KM skal deles opp i ulike arrangement.
- 1.6 **Dommerutvalget utnevner kretsen sin representant ved alle KM.**
Denne er arrangøren sin kontaktperson i spørsmål som vedkommer reglementet m.m. Kretsrepresentanten skal ikke ha andre oppgaver under arrangementet.
- 1.7 **NFIF sine regler** (Jfr. Handboka) gjeld som tillegg til dette reglementet.

2 INNBYDELSE - PÅMELDING - STARTKONTINGENT.

- 2.1 **Innbydelse.**
 - 2.1.1 **Arrangører av KM** skal senest 21 dager før stevnedato orientere alle lag i kretsen om arrangementet.
 - 2.1.2 Dersom en arrangør ønsker å **endre stevnedato**, må dette godkjennes av kretsen før innbydelse vert utsendt. Kretsen kan på same måte endre stevnedato i samråd med arrangøren.
 - 2.1.3 Dersom en arrangør på kort varsel og i samråd med kretsen må endre stevnedato, må dette kunngjøres med **ny innbydelse** til alle lag i kretsen.
- 2.2 **Påmelding**
 - 2.2.1 **Påmelding til KM** skal gjøres på den måten arrangøren har bestemt, og senest den dato som arrangøren har fastsett.

- 2.2.2 **Starkontingenten** skal følge påmeldinga. (Jfr. pkt. 2.6.)
- 2.2.3 **Fødselsår** skal være påført for deltakere i klasser der mer enn en årsklasse kan delta (18/19/sen/jun/vet).

2.4. Etteranmelding *(endret 14/2-2016)*

- 2.4.1. Ved etteranmelding kan arrangøren kreve dobbel startkontingent.
- 2.4.2. Stevneansvarlig avgjør om etteranmelding på stevnedagen skal godkjennes.

2.5. Startforbud.

Arrangøren kan ikke la noen utøver starte dersom vedkommende ikke fyller de plikter som er nevnt i dette reglementet. Startforbud skal av arrangøren i så fall meldes skriftlig som orientering til kretsen senest ei uke etter stevnedato.

2.6. Startkontingenten.

Startkontingenten vert fastsett av kretstinget.

3 DET ARRANGEMENTSTEKNISKE.

- 3.1. Arrangøren står fritt med oppsetting av **tidsskjema** (ikke mangekamp), men skal ta rimelig hensyn til utøvere som er påmeldt i mer enn en øvelse. Arrangøren oppfordres til å legge ut tidsskjema på sin hjemmeside eller på kretsen sin hjemmeside.
- 3.2. I KM skal det om nødvendig arrangeres **forsøksheat** til og med 100m for 11 år til junior, og til og med 200 m for senior og veteran.
På lengre distanser skal det ikke arrangeres forsøksheat, d.v.s. at tid er avgjørende.
I korte stafettløp kan det arrangeres forsøksheat når deltakelsen tilsier det.
- 3.3. Der det er fastsett **hoppøgder** er det ikke tillatt å begynne konkurransen før første nevnte høyde. Det skal videre hoppes på de på forhånd oppsatte høydene.
Når det bare er en deltaker att, har denne rett til å bestemme neste hoppøgde.
(Dette gjeld ikke mangekamp.)
- 3.4. Dersom det under KM er **like resultat** skal det deles ut like medaljer. Dette gjelder både for gull, sølv og bronse.

4. ALDERSREGLAR - OPPRYKKSREGLAR.

- 4.1. I KM for 11 – 19 år er det ikke tillatt til å delta i andre klasser/øvelser enn "egen alder" tilsier.
- 4.2 Jenter og gutter 11- 14 år kan **ikke konkurrere** sammen med senior og junior.
- 4.3 Jenter og gutter 15 - 18 år **kan delta** i junior/seniorklassa i øvelser som er innenfor gjeldende øvelsesutvalg for årsklassene.
- 4.4 Jenter og gutter som er yngre enn 11 år kan ikke delta i KM.
Alderen er alltid regna pr. kalenderår.
- 4.5 Dersom en juniorutøver vil delta i seniorklassa, må vedkommende starta i seniorklassa også i andre øvelser ved dette KM. Unntatt er start i stafetter.
- 4.6. **En utøver kan delta i flere klasser på ulike stafettdistanser i KM.**

5. PREMIERING.

- 5.1 I KM for menn senior, menn junior, kvinner senior, kvinner junior **premierer** en med NFIF sine medaljer i gull, sølv og bronse. Gutter/jenter 11-19 år **premierer** en med NFIF sine KM- medaljer (**med inngravert jenter og gutter**) i gull, sølv og bronse.
- 5.2 I **KM stafetter** blir det premiært med NFIF sine medaljer til laget og NFIF sin miniatyr KM-medaljer til deltakerne på de 3 beste laga (gull, sølv og bronse).
- 5.3 I KM for veteraner premierer en med NFIF sin **veteran KM-medaljer** i gull, sølv og bronse i hver veteranklasse.
- 5.4 **KM-medaljene holdes av Norsk Friidrett Møre og Romsdal.**
- 5.5 Ved **like resultat**, sjå pkt. 3.4.
- 5.6 Arrangøren står fritt når det gjeld premiering utover medaljer til de tre beste. I klassene 11 og 12 år skal det utover KM-medaljene deles ut deltakerpremie til alle.

6 REGLAR OG ØVINGSUTVAL.

- 6.1.1 KM-øvelser som ikke er mulig å arrangere under hoved-KM kan legges inn under andre stevner. Dette gjøres i samarbeid med kretsstyret. Viser også punkt 1.4.
KM terrengløp kort løype og stafett om våren, og lang løype om høsten.
- 6.1.2 Hopphegdene **i mangekamp vert fastsett i samråd med utøverne.**
I høgde skal lista flyttast opp med 5cm om gangen og i stav med 10cm.
- 6.1.3 Mangekamp **poengutrekning** skal skje ut fra gjeldende internasjonale poeng-tabeller for senior, junior, veteran og 15 til 19 år. 11-14 år etter Tyrvingtabellen. Dersom mangekamp vert lagt inn i andre stevner, kan øvelsesrekkefølgen bli endret, men dagsprogrammet må følges.
- 6.1.4 Dersom det bare er **ei klasse** -senior- kan både juniorer og veteraner delta.
I 11-14 års klassene kan jenter og gutter starte sammen.
- 6.1.5 I **veteranklassene** kan flere klasser konkurrere sammen dersom deltakerantallet passer slik, men premieringa skal skje for hver klasse. Hekkhøgder og vekt på kastredskap bør være som normalt for klassen. Klasseinndeling stafett veteran: 35-39 år, 40-49 år og videre 10 års intervall.

6.2 Menn og kvinner senior.

6.2.1 **Hopp uten tilløp:** lengde og høgde

6.2.2 **Terrengløp:**

Menn: lang løype 10 km og kort løype 3 km.

Kvinner: lang løype 6 km kort løype 2 km.

6.2.3. **Enkeltøvelser:**

Vi grupperer øvelsene som følgende:

Korte løp: 2 av de 3 øvelsene 100m, 200m, 400m.

Lange løp: 2 av de 3 øvelsene 800m, 1500m, 3000/5000m.

Hopp: 3 av de 4 øvelsene lengde, tresteg, høgde, stav.

Kast: 3 av de 4 øvelsene kule, diskos, spyd, slegge.

Hekk: 1 av de 2 øvelsene 100/110m og 400m (begge kjønn).

Kappgang: 1500m

Stafett: 1 av de 2 øvelsene 4x100m og 1000m.

Under hoved-KM skal det minst arrangeres det gitte antall øvelser fra kvar øvingsgruppe. Kretsstyret skal innen 1/1 ha avgjort hva for øvelser som skal være med i årets hoved-KM. (Senior og veteran.)

Resterende øvelser bør legges inn som KM-øvelser i andre stevner.

- 6.2.4. **Stafetter:** Menn: 4 x 400 m og 4 x 1500 m.
Kvinner: 4 x 400 m og 4 x 800 m.
- 6.2.5. **Mangekamp:** 10-kamp. Øvelsesrekkefølge:
1. dag: 100m, lengde, kule, høyde og 400m.
2. dag: 100/110m hekk, diskos, stav, spyd og 1500m.
- 6.2.6. **Lange løp/hinder:** Menn: 10000m, 3000 m hinder og halvmaraton.
Kvinner: 5000m, 3000m hinder og halvmaraton.
- 6.2.7. **Motbakkeløp:** Det kan arrangeres KM i motbakkeløp.
- 6.2.8. **Hallmesterskap:** 60m (40m), 200m, 400m, høyde og kule, 60mHK (40mHK), 800m og lengde.
Ønsker arrangøren å legge til flere øvelser bør dette være mulig.

6.3. Veteran menn og kvinner.

Veteranene har samme øvelsene som vert arrangert i seniorklassen.

6.4. Gutter og jenter 11- 19 år og junior.

- 6.4.1. **Hopp uten tilløp:** Lengde og høyde.
- 6.4.2.1. **Terrengløp 11-19 år:** Terrengløp i samsvar med "Friidrett for barn og ungdom".
(klasseinndeling lik inndeling på bane)
- 6.4.2.2. **Terrengløp junior:** Menn : Lang løype 10 km og kort løype 3 km.
Kvinner: Lang løype 6 km og kort løype 2 km.
- 6.4.4. **Hallmesterskap.**
60m (40m), 200m, 400m, høyde og kule, 60mHK (40mHK), 800m, lengde og 1500m kappgang.
Ønsker arrangøren å legge til flere øvelser bør dette være mulig.
- 6.4.5. **Hinder.** Gutter og jenter 15-16 år: 1500 m (76,2 cm)
Gutter og jenter 17-19 år: 2000 m (91,4/76,2 cm)
Menn og kvinner junior: 3000 m (91,4/76,2 cm)
- 6.4.6. **Lange løp.** Menn og kvinner junior: 5000 m.

6.5. Mangekamp.

- 6.5.1. Mangekamp i samsvar med "Friidrett for barn og ungdom" og klasseinndeling som i pkt. 1.2.

6.6 Hoppehøgder

6.6.1 Junior, senior og veteran:

Høyde

Menn jun / sen: 155-160-165-170-175-180-185-190+ 3 cm.

Kvinner jun / sen: 135-140-145-150-155-158-161-164 + 3 cm.

Veteran: Høgder i samråd med utøveren + 5 cm.

Stav

Menn senior: 240-260-280-300-320 + 10 cm.
Menn jun / sen: 220-240-260-280-300 + 10 cm.

Kvinner jun / sen: 160-170-180-190-200-210-220-230 + 5 cm.
Veteran: Høgder i samråd med utøveren + 5 cm.

Høgde uten tilløp

Menn jun / sen: 130-135-140-145-150-153-156-159 + 2 cm.
Kvinner jun / sen: 110-115-120-125-128-131-134-137 + 2 cm.

Veteran: Høgder i samråd med utøveren + 5 cm.

6.6.2 Gutter og jenter

Høgde

Gutter 11-12 år:	105-110-115-120	+ 3 cm.
Gutter 13-14 år:	120-125-130-135	+ 3 cm.
Gutter 15-17 år:	130-135-140-145-150	+ 3 cm.
Gutter 18/19 år:	145-150-155-160-165	+ 3 cm.
Jenter 11-12 år	100-105-110-115-120	+ 3 cm.
Jenter 13-14 år:	115-120-125-130-135	+ 3 cm.
Jenter 15-17 år:	125-130-135-140-145	+ 3 cm.
Jenter 18/19 år:	130-135-140-145-150	+ 3 cm.

Stav

Gutter 13-14 år:	160-180-200-210	+ 10 cm.
Gutter 15-17 år:	180-200-210-220	+ 10 cm.
Gutter 18/19 år:	200-220-240-250	+ 10 cm.
Jenter 13-14 år:	150-160-170-180-190-200	+ 5 cm.
Jenter 15-19 år:	160-170-180-190-200-210-220-230	+ 5 cm.

Høgde uten tilløp

Gutter 11-12 år	80-85-90-95-100-105	+ 3 cm.
Gutter 13-14 år:	90-95-100-105-110-113	+ 3 cm.
Gutter 15-17 år:	100-105-110-115-120-125-128	+ 3 cm.
Gutter 18/19 år	110-115-120-125-130-135-138	+ 3 cm.
Jenter 11-12 år	80-85-90-95-100-105	+ 3 cm.
Jenter 13-14 år	90-95-100-105-110-113	+ 3 cm.
Jenter 15-17 år	95-100-105-110-115-120-123	+ 3 cm.
Jenter 18/19 år	100-105-110-115-120-125-128	+ 3 cm.

7. **Kretstinget fastsett øvelsesutvalget, som i prinsippet må være i samsvar med NFIF sitt øvelsesutvalg. Endringer i KM- reglementet skal komme som forslag til kretstinget innen gjeldende frister. Vedtak skal kunngjøres for laga før sesongstart.**

Øvelsesutvalget kan endres om arrangør ønsker å legge inn eller trekke ut andre øvelser enn det som står under.

KM på bane for gutter, jenter og junior

GUTTER									
1. dag	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18/19 år	20-22 år
60 m	X	X	X	X					
100 m					X	X	X	X	X
400 m					X	X	X	X	X
1500 m			X	X					
3000 m					X	X	X	X	X
Hekk			200 m 68/18,29	200 m 76,2/18,29	300 m 76,2/35	300 m 84/35	300 m 84/35	400 m 91,4/35	400 m 91,4/35
Lengde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav			X	X	X	X	X	X	X
Liten ball/spyd	150 g	150 g	400 g	600 g	600 g	700 g	700 g	800 g	800 g
Diskos			0,75 kg	1 kg	1 kg	1,5 kg	1,5 kg	1,75 kg	2 kg
2. dag									
Korthekk	60 m 68/6,5	60 m 76,2/7	60 m 76,2/7,5	80 m 84/8	100 m 91,4/8,5	100 m 91,4/8,5	110 m 91,4/8,8	110 m 100/9,14	110 m 106,7/9,14
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X
600/800 m	600 m	600 m	600 m	600 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m
Høgde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg			X	X	X	X	X	X	X
Slegge			3 kg	4 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg
Kule	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg

JENTER									
1. dag	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18/19 år	20-22 år
60 m	X	X	X	X					
100 m					X	X	X	X	X
400 m					X	X	X	X	X
1500 m			X	X	X	X	X	X	X
Hekk			200 m 68/19	200 m 76,2/19	300 m 76,2/35	300 m 76,2/35	300 m 76,2/35	400 m 76,2/35	400 m 76,2/35
Høgde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg			X	X	X	X	X	X	X
Kule	2 kg	2 kg	2 kg	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
Diskos			0,6 kg	0,75 kg	0,75 kg	1 kg	1 kg	1 kg	1 kg
2. dag									
Korthekk	60 m 68/6,5	60 m 76,2/7	60 m 76,2/7,5	60 m 76,2/7,5	80 m 76,2/8	80 m 76,2/8	100 m 76,2/8,5	100 m 84/8,5	100 m 84/8,5
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X
600/800 m	600 m	600 m	600 m	600 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m
Lengde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav			X	X	X	X	X	X	X
Liten ball/spyd	150 g	150 g	400 g	400 g	500 g	500 g	500 g	600 g	600 g
Slegge			2 kg	3 kg	3 kg	3kg	3 kg	4 kg	4 kg

Kappgang 1500m alle klasser legges til den dag arrangøren ønsker.

Satssone lengde: Jenter og gutter 11-13 år, 50 cm med planken som avslutning.

Banestafetter: 4x60 m jenter og gutter 11-12 år, samla alder ikke over 46 år (dag 1)

4x60 m jenter og gutter 13-14 år, samla alder ikke over 54 år (dag 1)

4x100 m jenter og gutter 15-22 år, samla alder ikke over 74 år (dag 2)

Møre og Romsdal Friidrettskrets

Kvinner Senior Utendørs 2020

60 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
7,89(+0,2)	Lovise Skarbøvik Andresen, Ålesund	17.01.2004	3-h6	Lillehammer	27.06.2020
8,19(-0,4)	Lisa Wilker, Tingvoll Friidrettsklubb	12.06.2003	1 (J-17)	Molde	11.06.2020
8,35(+0,8)	Vibeke Gussiås, Skåla IL	09.03.2003	1 (J-17)	Ulsteinvik	13.06.2020
8,62(+0,0)	Hedda Smedsrud, Tingvoll Friidrettsklubb	17.01.2005	3-h3 (J-15)	Tingvoll	02.07.2020
8,64(-1,0)	Mali Bjerke Meisingset, Tingvoll Friidrettsklubb	04.11.2003	2 (J-17)	Tingvoll	18.08.2020
9,08(-0,4)	May Elise Steinshamn Aandal, Molde Olymp	04.05.2003	2 (J-17)	Molde	11.06.2020
9,18(-1,0)	Sofie Jing Leren Reknes, IL Norodd	06.02.2001	1 (J-18/19)	Tingvoll	18.08.2020
9,79(-0,4)	Sandra Bedringås, Molde Olymp	23.12.2004	1 (J-15)	Molde	11.06.2020

100 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
12,12(+1,7)	Alice Ulla Berg, Dimna IL	29.01.1997	4-h2	Oslo	15.07.2020
12,29(+1,2)	Lovise Skarbøvik Andresen, Ålesund	17.01.2004	1-h3	Oslo	30.06.2020
12,63(+1,3)	Kornelia Roppen, Dimna IL	01.03.2002	1 (J-18/19)	Ulsteinvik	13.06.2020
12,67(+0,6)	Lisa Wilker, Tingvoll Friidrettsklubb	12.06.2003	1-h1 (J-17)	Trondheim	20.06.2020
12,92(+1,3)	Anna Garnes Kleven, Dimna IL	22.03.2002	2 (J-18/19)	Ulsteinvik	13.06.2020
13,00(+0,9)	Vibeke Gussiås, Skåla IL	09.03.2003	8-fi (J-17)	Jessheim	28.08.2020
13,05(+1,0)	Andrea Skaar Berg, Dimna IL	27.09.2005	1 (J-15)	Ørsta	22.08.2020
13,09(+1,3)	Caroline Sætre, Dimna IL	10.05.2001	3 (J-18/19)	Ulsteinvik	13.06.2020
13,55(+0,0)	Mali Bjerke Meisingset, Tingvoll Friidrettsklubb	04.11.2003	6-h1 (J-17)	Jessheim	28.08.2020
13,96(+0,0)	Hedda Smedsrud, Tingvoll Friidrettsklubb	17.01.2005	2-h1 (J-15)	Tingvoll	02.07.2020
15,32(+1,0)	Sunniva Seljeseth, Ålesund Friidrettsklubb	21.07.2003	1 (J-17)	Ørsta	22.08.2020
15,37(-0,8)	Sofie Jing Leren Reknes, IL Norodd	06.02.2001	1 (J-18/19)	Tingvoll	18.08.2020
15,39(-0,5)	Thea Nilsen, Ørsta IL	07.10.2005	1 (J-15)	Ørsta	04.06.2020
16,17(-0,3)	Sandra Bedringås, Molde Olymp	23.12.2004	1 (J-15)	Molde	11.06.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
13,78(+1,3)	Lill Joelle Miltz (GER), Dimna IL	02.02.2002	4-h1	Lillehammer	28.06.2020

150 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
18,49(+0,0)	Lovise Skarbøvik Andresen, Ålesund	17.01.2004	2-h7	Lillehammer	27.06.2020
19,76(-0,3)	Vibeke Gussiås, Skåla IL	09.03.2003	3-h3	Lillehammer	27.06.2020

200 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
25,28(+0,0)	Alice Ulla Berg, Dimna IL	29.01.1997	6-h2	Oslo	10.06.2020
25,28(+1,0)	Lovise Skarbøvik Andresen, Ålesund FIK	17.01.2004	8-h9	Lillehammer	28.06.2020
25,38(+0,8)	Lisa Wilker, Tingvoll Friidrettsklubb	12.06.2003	2-h2 (J-17)	Jessheim	29.08.2020
25,47(+1,9)	Kornelia Roppen, Dimna IL	01.03.2002	1-h1	Lillehammer	28.06.2020
26,40(+0,8)	Anna Garnes Kleven, Dimna IL	22.03.2002	2 (J-18/19)	Ørsta	20.06.2020
26,46(+2,0)	Vibeke Gussiås, Skåla IL	09.03.2003	2-h1 (J-17)	Jessheim	29.08.2020
26,53(+0,0)	Elise Hoel Ulseth, IL Norodd	23.12.1999	1	Molde	11.06.2020
27,77(+2,0)	Mali Bjerke Meisingset, Tingvoll Friidrettsklubb	04.11.2003	4-h1 (J-17)	Jessheim	29.08.2020
28,13(-1,3)	Andrea Skaar Berg, Dimna IL	27.09.2005	H (J-15)	Fagernes	08.08.2020
28,92(-1,4)	Leonita Brandal, Dimna IL	04.04.2002	2 (J-18)	Ulsteinvik	30.05.2020

31,39(+0,0)	Lisa Baas-Berg, Straumsnes IL	08.06.2004	3-h2 (J-16)	Tingvoll	27.08.2020
32,02(-2,6)	Sunniva Seljeseth, Ålesund Friidrettsklubb	21.07.2003	2 (J-17)	Ålesund	13.09.2020
32,26(+0,0)	Sofie Jing Leren Reknes, IL Norodd	06.02.2001	4-h2 (J-19)	Tingvoll	27.08.2020
32,86(-0,2)	Sandra Bedringås, Molde Olymp	23.12.2004	1 (J-15)	Molde	11.06.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
29,65(-2,6)	Lill Joelle Miltz (GER), Dimna IL	02.02.2002	1 (KJ)	Ålesund	13.09.2020

300 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
41,49	Lisa Wilker, Tingvoll Friidrettsklubb	12.06.2003	1 (J-17)	Steinkjer	30.07.2020
54,28	Janita Sæther Heimland, Dimna IL	28.02.1989	4	Asker	27.05.2020

400 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,01,75	Lisa Wilker, Tingvoll Friidrettsklubb	12.06.2003	1 (J-17)	Mandalen	10.08.2020
1,07,57	Anna Garnes Kleven, Dimna IL	22.03.2002	1	Ulsteinvik	30.09.2020

600 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,44,89	Meera Sagli, Aure IL	11.04.2000	2	Trondheim	12.09.2020
1,45,08	Lisa Wilker, Tingvoll Friidrettsklubb	12.06.2003	1 (J-17)	Ulsteinvik	30.05.2020

800 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
2,20,87	Maria Mjelva Straume, Ørsta IL	07.05.2005	2-h3 (J-15)	Jessheim	29.08.2020
2,23,80	Meera Sagli, Aure IL	11.04.2000	4	Trondheim	23.08.2020
2,30,72	Lisa Wilker, Tingvoll Friidrettsklubb	12.06.2003	1-h1 (J-17)	Tingvoll	02.07.2020
2,31,16	Elise Hoel Ulseth, IL Norodd	23.12.1999	H	Fagernes	09.08.2020
2,33,48	Dordi Forseth, Sunndal IL Friidrett	23.08.2005	1 (J-15)	Tingvoll	27.08.2020
2,35,50	Camilla Svoren, Dimna IL	08.05.2004	1 (J-16)	Ulsteinvik	13.06.2020
2,39,22	Lovise Skarbøvik Andresen, Ålesund FIK	17.01.2004	H (J-16)	Fagernes	09.08.2020

1500 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
4,58,48	Meera Sagli, Aure IL	11.04.2000	3	Trondheim	22.08.2020
4,59,28	Maria Mjelva Straume, Ørsta IL	07.05.2005	1 (J-15)	Ørsta	22.08.2020
5,23,86	Dordi Forseth, Sunndal IL Friidrett	23.08.2005	1 (J-15)	Ålesund	13.09.2020
5,33,77	Marie Teige Grov, Dimna IL	06.07.2004	1 (J-16)	Ulsteinvik	28.09.2020
5,45,60	Synne Klokset, Tomrefjord IL	06.05.2003	1 (J-17)	Mandalen	24.08.2020

3000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
11,11,66	Meera Sagli, Aure IL	11.04.2000	4	Børsa	09.08.2020
12,14,11	Dordi Forseth, Sunndal IL Friidrett	23.08.2005	1 (J-15)	Børsa	09.08.2020

100 meter hekk (84,0cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
14,50(+1,0)	Lovise Skarbøvik Andresen, Ålesund	17.01.2004	3-h1	Fana	20.09.2020
14,64(-0,8)	Elise Hoel Ulseth, IL Norodd	23.12.1999	H	Fagernes	08.08.2020
16,82(+1,9)	Kornelia Roppen, Dimna IL	01.03.2002	1	Ulsteinvik	28.10.2020

200 meter hekk (76,2cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
29,79(-1,9)	Lovise Skarbøvik Andresen, Ålesund	17.01.2004	1 (J-16)	Ulsteinvik	30.05.2020

300 meter hekk (76,2cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
45,93	Vibeke Gussiås, Skåla IL	09.03.2003	3 (J-17)	Jessheim	29.08.2020

400 meter hekk (76,2cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1.13,09	Leonita Brandal, Dimna IL	04.04.2002	1	Ulsteinvik	30.09.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,19,30	Lill Joelle Miltz (GER), Dimna IL	02.02.2002	1	Ulsteinvik	28.09.2020

Kappgang 2000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
10,29,56	Marie Teige Grov, Dimna IL	06.07.2004	1 (J-16)	Jessheim	30.08.2020

Kappgang 3000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
14,41,42	Fride Møller Flatin, Dimna IL	28.09.1997	3	Fana	18.09.2020
15,41,07	Marie Teige Grov, Dimna IL	06.07.2004	5	Fana	18.09.2020

Kappgang 5000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
26,57,16	Fride Møller Flatin, Dimna IL	28.09.1997	1	Ulsteinvik	30.10.2020

Høyde

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,68	Elise Hoel Ulseth, IL Norodd	23.12.1999	H	Fagernes	08.08.2020
1,60	Kornelia Roppen, Dimna IL	01.03.2002	1 (J-18/19)	Ulsteinvik	13.06.2020
1,54	Lisa Wilker, Tingvoll Friidrettsklubb	12.06.2003	3 (J-17)	Moss	12.09.2020
1,50	Lovise Skarbøvik Andresen, Ålesund	17.01.2004	H (J-16)	Fagernes	08.08.2020
1,45	Caroline Sætre, Dimna IL	10.05.2001	2 (J-18/19)	Ulsteinvik	13.06.2020
1,41	Andrea Skaar Berg, Dimna IL	27.09.2005	H (J-15)	Fagernes	08.08.2020
1,40	Mali Bjerke Meisingset, Tingvoll Friidrettsklubb	04.11.2003	1 (J-17)	Tingvoll	12.09.2020
1,35	Alva Tomine Skar Bulling, Tingvoll	05.04.2003	1 (J-17)	Tingvoll	27.08.2020
1,30	Lisa Baas-Berg, Straumsnes IL	08.06.2004	1 (J-16)	Tingvoll	12.09.2020
1,25	Maria Mjelva Straume, Ørsta IL	07.05.2005	1	Ørsta	29.10.2020
1,20	Kari Forseth, Sunndal IL Friidrett	04.04.2003	1 (J-15)	Tingvoll	27.08.2020

Stav

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
3,00	Sarah Saunes Moldskred, Dimna IL	29.12.2004	1 (J-16)	Ulsteinvik	30.09.2020

Lengde

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
5,92(+1,1)	Lisa Wilker, Tingvoll Friidrettsklubb	12.06.2003	1 (J-17)	Måndalen	10.08.2020
5,78(+1,5)	Kornelia Roppen, Dimna IL	01.03.2002	6	Oslo	30.06.2020
5,66(+1,2)	Elise Hoel Ulseth, IL Norodd	23.12.1999	7	Oslo	30.06.2020
5,63(+1,8)	Anna Garnes Kleven, Dimna IL	22.03.2002	2 (J-18/19)	Ørsta	20.06.2020
5,54(+1,9)	Sigrid Kleive, Ålesund Friidrettsklubb	22.02.2000	8	Fana	19.09.2020

5,23(+0,2)	Caroline Sætre, Dimna IL	10.05.2001	3 (J-18/19)	Ørsta	20.06.2020
5,01(+0,0)	Mali Bjerke Meisingset, Tingvoll Friidrettsklubb	04.11.2003	1 (J-17)	Tingvoll	02.07.2020
4,97(+1,9)	Lovise Skarbøvik Andresen, Ålesund	17.01.2004	1 (J-16)	Ulsteinvik	13.06.2020
4,92(+0,3)	Nikoline Thunem, Fiskå IL	13.07.2004	1 (J-16)	Byrkjelo	30.07.2020
4,88(-1,2)	Vibeke Gussiås, Skåla IL	09.03.2003	1 (J-17)	Tingvoll	12.09.2020
4,82(+0,0)	Andrea Skaar Berg, Dimna IL	27.09.2005	1 (J-15)	Ørsta	22.08.2020
4,32(-2,2)	Lisa Baas-Berg, Straumsnes IL	08.06.2004	1 (J-16)	Tingvoll	12.09.2020
4,18(+0,3)	Alva Tomine Skar Bulling, Tingvoll	05.04.2003	2 (J-17)	Tingvoll	02.07.2020
4,08(-1,4)	Sara Baas-Berg, Straumsnes IL	08.06.2004	2 (J-16)	Tingvoll	12.09.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
5,25(+1,1)	Lill Joelle Miltz (GER), Dimna IL	02.02.2002	3 (J-18)	Ulsteinvik	30.05.2020
4,57(+0,2)	Anja Wilker (GER), Tingvoll Friidrettsklubb	09.10.2004	1 (J-16)	Tingvoll	18.08.2020

Tresteg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
11,45(+1,7)	Elise Hoel Ulseth, IL Norodd	23.12.1999	1	Ålesund	13.09.2020
10,87(+1,7)	Anna Garnes Kleven, Dimna IL	22.03.2002	8 (J-U20)	Kristiansand	16.08.2020
7,20(+1,6)	Sunniva Seljeseth, Ålesund Friidrettsklubb	21.07.2003	1 (J-17)	Ålesund	13.09.2020

Kule 4,0Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
13,56	Birthe Franck-Petersen, Ålesund Friidrettsklubb	18.03.2001	2 (J-U20)	Kristiansand	14.08.2020
12,03	Kristina Thunem, Fiskå IL	20.05.1998	1 (J-U23)	Kristiansand	14.08.2020
11,65	Sigrid Kleive, Ålesund Friidrettsklubb	22.02.2000	1 (J-20/22)	Ålesund	15.06.2020
11,01	Elise Hoel Ulseth, IL Norodd	23.12.1999	1	Molde	09.06.2020
9,15	Caroline Sætre, Dimna IL	10.05.2001	1 (J-18/19)	Ørsta	20.06.2020
9,11	Kristin Sæter Hånes, Ålesund Friidrettsklubb	21.07.2002	1 (J-18/19)	Gloppen	26.07.2020
6,00	Thea Nilsen, Ørsta IL	07.10.2005	1	Ørsta	29.10.2020

Diskos 1,0Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
36,77	Birthe Franck-Petersen, Ålesund Friidrettsklubb	18.03.2001	3 (J-18/19)	Gloppen	12.07.2020
32,52	Nikoline Thunem, Fiskå IL	13.07.2004	1 (J-16)	Gloppen	25.10.2020
29,17	Kristina Thunem, Fiskå IL	20.05.1998	1	Byrkjelo	30.07.2020
25,68	Mia Therese Hals, Straumsnes IL	16.03.2004	1 (J-16)	Tingvoll	12.09.2020
24,66	Thea Nilsen, Ørsta IL	07.10.2005	1	Ørsta	29.10.2020
19,62	Alva Tomine Skar Bulling, Tingvoll	05.04.2003	1 (J-17)	Tingvoll	12.09.2020
19,23	Henrikke Antonsen, Dimna IL	21.08.2003	1 (J-17)	Gloppen	04.10.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
29,55	Anja Wilker (GER), Tingvoll Friidrettsklubb	09.10.2004	2 (J-16)	Trondheim	22.08.2020

Slegge 4,0Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
46,35	Kristina Thunem, Fiskå IL	20.05.1998	1	Byrkjelo	30.07.2020
46,33	Birthe Franck-Petersen, Ålesund IK	18.03.2001	1 (J-18/19)	Gloppen	04.10.2020
44,06	Henrikke Antonsen, Dimna IL	21.08.2003	1 (J-17)	Gloppen	06.09.2020
43,83	Anna Hjellen Haugland, Ørsta IL	02.07.2002	1	Ørsta	08.09.2020
42,86	Anette Lydersen, Dimna IL	12.04.2002	2 (J-18/19)	Gloppen	06.09.2020
31,14	Kristin Sæter Hånes, Ålesund FIK	21.07.2002	1 (J-18/19)	Gloppen	26.07.2020

Spyd 600gram

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
47,90	Andrine Hjellen Haugland, Ørsta IL	18.02.1999	2	Oslo	14.06.2020
41,47	Elise Hoel Ulseth, IL Norodd	23.12.1999	1	Ålesund	13.09.2020
41,38	Sigrid Kleive, Ålesund Friidrettsklubb	22.02.2000	2	Ålesund	13.09.2020
33,53	Oline Rise Kvalen, Dimna IL	25.11.2002	1 (J-18/19)	Ulsteinvik	13.06.2020
30,72	Caroline Sætre, Dimna IL	10.05.2001	2 (J-18/19)	Ulsteinvik	13.06.2020
24,42	Thea Nilsen, Ørsta IL	07.10.2005	1	Ørsta	28.05.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
28,29	Lill Joelle Miltz (GER), Dimna IL	02.02.2002	3 (J-18/19)	Ulsteinvik	13.06.2020

7 Kamp (100mhekk-Høyde-Kule-200m-Lengde-Spyd-800m)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
5026	Elise Hoel Ulseth, IL Norodd 14,64(-0,8)-1,68-10,33-27,09(-0,8)-5,43(+0,0)- 41,35-2,31,16	23.12.1999	2	Fagernes	09.08.2020

Møre og Romsdal Friidrettskrets

Menn Senior Utendørs 2020

60 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
7,26(+1,5)	Johannes Eiksund, Ørsta IL	23.02.2003	2-h5	Lillehammer	27.06.2020
7,62(+0,5)	Gabriel Overvåg, Dimna IL	21.02.2004	1-h1 (G-16)	Ulsteinvik	30.05.2020
7,68(-0,2)	Amund Solberg Stølen, Midsund IL	11.03.2002	1 (G-18)	Molde	11.06.2020
7,90(-0,3)	Axel Frei, IL Norodd	29.08.2005	1 (G-15)	Molde	11.06.2020
7,90(-0,2)	Mats Brevik, Molde Olymp	27.04.2002	2 (G-18)	Molde	11.06.2020
8,23(+0,0)	Per Antonio Kvisvik, Straumsnes IL	08.02.2005	1-h3 (G-15)	Tingvoll	02.07.2020
8,29(-0,3)	Tor-Jakob Lien, IL Norodd	19.07.2005	2 (G-15)	Molde	11.06.2020
8,59(-0,3)	Filip Bytingsvik, Molde Olymp	12.05.2005	3 (G-15)	Molde	11.06.2020
8,60(+2,0)	Håvard Dimmen, Dimna IL	11.01.2005	1 (G-15)	Ulsteinvik	30.09.2020
12,40(+0,9)	Arvid Fjærlid, IL Norodd	29.09.1932	4-h7 (MV85)	Tingvoll	27.08.2020
12,58(-0,6)	Henry Opland, IL Norodd	05.09.1936	1 (MV80)	Tingvoll	18.08.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
7,73(+0,9)	Moritz Miltz (GER), Midsund IL	07.09.2004	1-h2 (G-16)	Ulsteinvik	30.05.2020

100 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
10,91(+1,6)	Jonas André Ose, Dimna IL	13.06.2002	1 (G-18)	Ulsteinvik	30.05.2020
11,18(-1,1)	Toralv Opsal, Dimna IL	09.03.1998	D	Fagernes	08.08.2020
11,23(+1,7)	Simon Grimstad, Dimna IL	08.02.1999	1	Ørsta	20.06.2020
11,33(+1,7)	Johannes Eiksund, Ørsta IL	23.02.2003	1	Ulsteinvik	28.10.2020
11,45(+1,7)	Sondre Johannes Espelid, Dimna IL	26.05.2003	2	Ulsteinvik	30.09.2020
11,50(+1,7)	Sture Måseide, Dimna IL	17.05.2000	2	Ørsta	20.06.2020
11,55(-0,7)	Fredrik S. Pedersen, Måndalen IL	05.10.2003	1 (G-17)	Ørsta	15.09.2020
12,40(+1,9)	Axel Frei, IL Norodd	29.08.2005	2 (G-15)	Trondheim	20.06.2020
12,61(-1,8)	Mats Brevik, Molde Olymp	27.04.2002	1 (G-18)	Molde	11.06.2020
12,92(-0,8)	Sondre Løkke Hagen, Tingvoll Friidrettsklubb	26.05.2002	1 (G-18/19)	Tingvoll	18.08.2020
13,05(+0,9)	Håvard Dimmen, Dimna IL	11.01.2005	1 (G-15)	Ørsta	20.06.2020
13,12(+0,0)	Tor-Jakob Lien, IL Norodd	19.07.2005	3 (G-15)	Molde	11.06.2020
13,30(-4,1)	Johannes Gujord, Halså IL	24.01.2004	1 (G-16)	Vik	21.05.2020
13,95(+0,0)	Filip Bytingsvik, Molde Olymp	12.05.2005	4 (G-15)	Molde	11.06.2020
14,00(-0,7)	William Lillefosse, Ørsta IL	09.11.2003	4 (G-17)	Ørsta	15.09.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
12,22(+0,9)	Moritz Miltz (GER), Midsund IL	07.09.2004	1 (G-16)	Ørsta	20.06.2020
12,72(+0,0)	Sabir Bashiir Tahlil (SOM), Molde Olymp	27.09.2005	2 (G-15)	Molde	11.06.2020

150 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
17,01(+2,0)	Johannes Eiksund, Ørsta IL	23.02.2003	4-h6	Lillehammer	27.06.2020
17,25(+1,2)	Sondre Johannes Espelid, Dimna IL	26.05.2003	2-h2	Lillehammer	27.06.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
18,25(+1,2)	Moritz Miltz (GER), Midsund IL	07.09.2004	5-h2	Lillehammer	27.06.2020

200 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
22,08(+0.6)	Jonas André Ose, Dimna IL	13.06.2002	2-h5	Oslo	30.06.2020
22,77(+1.3)	Simon Grimstad, Dimna IL	08.02.1999	3-h4	Oslo	30.06.2020
23,11(+0,4)	Sture Måseide, Dimna IL	17.05.2000	1	Ulsteinvik	13.06.2020
23,16(+1,9)	Sondre Johannes Espelid, Dimna IL	26.05.2003	1 (G-17)	Ørsta	22.08.2020
23,24(-0,2)	Fredrik S. Pedersen, Måndalen IL	05.10.2003	1 (MJ)	Ålesund	13.09.2020
23,50(+0,8)	Johannes Eiksund, Ørsta IL	23.02.2003	4-h6	Lillehammer	28.06.2020
24,71(-1,9)	Amund Solberg Stølen, Midsund IL	11.03.2002	1 (G-18)	Molde	11.06.2020
24,86(-1,0)	Oskar Opdøl, Stettevik Sportsklubb	06.07.2003	1 (G-17)	Ålesund	17.08.2020
24,95(-1,0)	Eskil Gauslaa-Hummelsund, Ålesund	04.02.2003	2 (G-17)	Ålesund	17.08.2020
25,06(-1,9)	Mats Brevik, Molde Olymp	27.04.2002	2 (G-18)	Molde	11.06.2020
25,42(-1,5)	Gabriel Overvåg, Dimna IL	21.02.2004	1 (G-16)	Ulsteinvik	30.05.2020
25,43(-0,8)	Axel Frei, IL Norodd	29.08.2005	1 (G-15)	Molde	11.06.2020
26,21(+0,0)	Sondre Løkke Hagen, Tingvoll Friidrettsklubb	26.05.2002	1-h2 (G-18)	Tingvoll	27.08.2020
26,31(+0,0)	Tor-Jakob Lien, IL Norodd	19.07.2005	1 (G-15)	Tingvoll	18.08.2020
26,51(-0,8)	Iver Langlo Bøstrand, Ålesund Friidrettsklubb	23.02.2005	1 (G-15)	Ålesund	13.09.2020
27,44(-1,0)	Magnus Stette Rørvik, Ålesund Friidrettsklubb	13.09.2004	1 (G-16)	Ålesund	17.08.2020
28,71(-1,9)	Håvard Dimmen, Dimna IL	11.01.2005	1 (G-15)	Ørsta	20.06.2020
28,87(-1,0)	Thias Steffenssen Brunvoll, Ålesund	16.05.2005	1 (G-15)	Ålesund	17.08.2020
28,97(-0,8)	Filip Bytingsvik, Molde Olymp	12.05.2005	4 (G-15)	Molde	11.06.2020
31,13(+0,0)	Andreas Kalset Jensen, IL Norodd	5	2-h2 (G-15)	Tingvoll	27.08.2020
48,52(+0,0)	Henry Opland, IL Norodd	05.09.1936	1 (MV80)	Tingvoll	18.08.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
25,45(-0,8)	Sabir Bashiir Tahlil (SOM), Molde Olymp	27.09.2005	2 (G-15)	Molde	11.06.2020
25,47(-0,2)	Moritz Miltz (GER), Midsund IL	07.09.2004	1 (G-16)	Ålesund	13.09.2020

400 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
45,05	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	1	Stockholm/SWE	23.08.2020
49,88	Toralv Opsal, Dimna IL	09.03.1998	D	Oslo	27.06.2020
50,20	Simon Grimstad, Dimna IL	08.02.1999	1	Ulsteinvik	13.06.2020
51,75	Fredrik S. Pedersen, Måndalen IL	05.10.2003	3-h1 (G-17)	Jessheim	28.08.2020
57,04	Filip Hoggen, Ørsta IL	15.06.2004	1 (G-16)	Ørsta	15.09.2020

600 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,21,26	Kristoffer Sagli, Aure IL	30.01.2002	6-h2	Trondheim	12.09.2020
1,29,35	Mathias Lillehagen, Aure IL	11.02.2002	2-h1	Trondheim	12.09.2020
1,34,69	Ludvik Markussen Ytterdal, Ålesund	21.02.2001	1 (G-19)	Ålesund	15.06.2020

800 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,54,60	Kristoffer Sagli, Aure IL	30.01.2002	4-h2	Trondheim	23.08.2020
2,07,66	Mathias Lillehagen, Aure IL	11.02.2002	4-h1	Trondheim	23.08.2020
2,14,94	Oliver Hole, Midsund IL	04.05.2004	1 (G-16)	Tingvoll	12.09.2020

2,16,67	Filip Hoggen, Ørsta IL	15.06.2004	1 (G-16)	Ørsta	04.06.2020
2,26,11	Svein Oskar Nedregård, Spjelkavik og OIF	14.11.1968	2	Tingvoll	12.09.2020

1500 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
3,47,44	Ådne Andersen, Dimna IL	18.01.1994	4-h2	Oslo	25.08.2020
3,58,03	Kristoffer Sagli, Aure IL	30.01.2002	1	Trondheim	01.08.2020
4,15,86	Mathias Lillehagen, Aure IL	11.02.2002	6	Trondheim	01.08.2020
4,23,44	Toralv Opsal, Dimna IL	09.03.1998	D	Oslo	28.06.2020
4,35,87	Sondre Holstad, Hareid IL	22.07.2003	1 (G-17)	Ålesund	13.09.2020
4,44,28	Oliver Hole, Midsund IL	04.05.2004	1 (G-16)	Ålesund	13.09.2020
4,56,99	Svein Oskar Nedregård, Spjelkavik og Omegn	14.11.1968	2	Ålesund	13.09.2020
5,21,6	Erik Drange Tønnessen, Ørsta IL	29.08.1977	1	Ørsta	29.10.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
3,57,47	Seb Anthony (GBR), IL Norodd	16.02.1997	1	Ålesund	13.09.2020

3000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
8,41,75	Kristoffer Sagli, Aure IL	30.01.2002	6-h13	Trondheim	09.06.2020
9,20,16	Mathias Lillehagen, Aure IL	11.02.2002	6-h6	Trondheim	02.09.2020
9,23,72	Iver Synstnes Hole, Åndalsnes IF	06.09.2003	1 (G-17)	Måndalen	24.08.2020
9,32,15	Theodor Kruse Sørensen, Hakallestranda	04.08.1999	1-fi-B	Tromsø	24.06.2020

5000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
14,04,27	Ådne Andersen, Dimna IL	18.01.1994	2	Hareid	13.06.2020

10000 meter

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
28,49,21	Ådne Andersen, Dimna IL	18.01.1994	5-fi-A	Kristiansand	07.08.2020

100 meter hekk (106,7cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
15,20(+0,3)	Toralv Opsal, Dimna IL	09.03.1998	D	Oslo	28.06.2020

200 meter hekk (76,2cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
35,61(-2,7)	Håvard Dimmen, Dimna IL	11.01.2005	1 (G-15)	Ulsteinvik	30.05.2020

300 meter hekk (91,4cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
33,78	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	1	Oslo	11.06.2020

400 meter hekk (91,4cm)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
46,87	Karsten Warholm, Dimna IL	28.02.1996	1	Stockholm/SWE	23.08.2020

Høyde

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
1,97	Toralv Opsal, Dimna IL	09.03.1998	D	Oslo	27.06.2020
1,60	Henrik Kvisvik, Straumsnes IL	15.05.2004	1 (G-16)	Tingvoll	12.09.2020

1,55	Jakob Woelfert, Tingvoll Friidrettsklubb	05.11.2004	1 (G-16)	Tingvoll	18.08.2020
1,41	Håvard Dimmen, Dimna IL	11.01.2005	1 (G-15)	Ulsteinvik	06.08.2020
0,96	Arvid Fjærli, IL Norodd	29.09.1932	1 (MV85)	Tingvoll	27.08.2020
0,93	Henry Opland, IL Norodd	05.09.1936	1 (MV80)	Tingvoll	27.08.2020

Stav

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
5,00	Toralv Opsal, Dimna IL	09.03.1998	2	Oslo	17.06.2020

Lengde

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
7,41(+1,9)	Toralv Opsal, Dimna IL	09.03.1998	D	Oslo	27.06.2020
5,97(+0,5)	Eskil Gauslaa-Hummelsund, Ålesund	04.02.2003	1 (G-17)	Ålesund	28.09.2020
5,87(+0,2)	Oskar Opdøl, Stettevik Sportsklubb	06.07.2003	1 (G-17)	Ålesund	15.06.2020
5,56(+1,1)	Filip Hoggen, Ørsta IL	15.06.2004	1 (G-16)	Ørsta	20.06.2020
5,39(-0,3)	Johannes Gujord, Halså IL	24.01.2004	1 (G-16)	Vik	21.05.2020
5,33(+1,2)	Magnus Stette Rørvik, Ålesund FIK	13.09.2004	1 (G-16)	Ålesund	15.06.2020
5,28(-0,7)	Tor-Jakob Lien, IL Norodd	19.07.2005	1 (G-15)	Tingvoll	18.08.2020
5,21(+1,8)	Thias Steffenssen Brunvoll, Ålesund FIK	16.05.2005	1 (G-15)	Ålesund	15.06.2020
5,10(+0,0)	Henning Jørgensen Berge, Ålesund FIK	17.01.2004	1 (G-16)	Ålesund	17.08.2020
4,39(+0,0)	Håvard Dimmen, Dimna IL	11.01.2005	1 (G-15)	Ulsteinvik	28.09.2020
4,36(+0,0)	William Lillefosse, Ørsta IL	09.11.2003	1 (G-17)	Ørsta	15.09.2020

Utenlandske statsborgere for norske klubber

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
5,09(+0,2)	Moritz Miltz (GER), Midsund IL	07.09.2004	1 (G-16)	Ulsteinvik	06.08.2020

Tresteg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
11,58(+0,7)	Filip Hoggen, Ørsta IL	15.06.2004	2 (G-16)	Ålesund	13.09.2020
11,53(+1,9)	Henning Jørgensen Berge, Ålesund FIK	17.01.2004	1 (G-16)	Ålesund	13.09.2020
5,53(+0,0)	Arvid Fjærli, IL Norodd	29.09.1932	1 (MV85)	Tingvoll	18.08.2020
4,30(+1,5)	Helge Schistad, Ålesund Friidrettsklubb	31.01.1950	1	Ålesund	13.09.2020

Kule 7,26Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
14,11	Toralv Opsal, Dimna IL	09.03.1998	1	Nittedal	20.05.2020
11,30	Nikolai R. Ulvund, IL Norodd	24.01.2003	2 (G-17)	Byrkjelo	20.06.2020
10,95	Erik Drange Tønnessen, Ørsta IL	29.08.1977	1	Ørsta	29.10.2020
10,78	Iver Saunes Moldskred, Dimna IL	23.03.2000	1	Ulsteinvik	28.09.2020
9,67	Thomas Sletvold, Ikornnes Idrettslag	12.03.1972	1	Ålesund	13.09.2020
6,40	Helge Schistad, Ålesund Friidrettsklubb	31.01.1950	2	Ålesund	13.09.2020

Diskos 2,0Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
42,04	Toralv Opsal, Dimna IL	09.03.1998	2 (G-U23)	Kristiansand	14.08.2020
41,33	Herman Aurdal, Ikornnes Idrettslag	22.02.1999	4 (G-U23)	Kristiansand	14.08.2020
37,95	Iver Saunes Moldskred, Dimna IL	23.03.2000	1	Ulsteinvik	30.09.2020
32,07	Erik Drange Tønnessen, Ørsta IL	29.08.1977	1	Ørsta	29.10.2020

Slegge 7,26Kg

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
55,44	Herman Aurdal, Ikornnes Idrettslag	22.02.1999	6	Fana	18.09.2020
29,84	Iver Saunes Moldskred, Dimna IL	23.03.2000	1	Ulsteinvik	30.09.2020
29,12	Thomas Sletvold, Ikornnes Idrettslag	12.03.1972	1	Ålesund	13.09.2020
27,12	Erik Drange Tønnessen, Ørsta IL	29.08.1977	1	Ørsta	29.10.2020

Spyd 800gram

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
64,06	Elias Nilsen, Ørsta IL	19.07.2001	2	Larvik	30.08.2020
63,98	Iver Saunes Moldskred, Dimna IL	23.03.2000	1	Ulsteinvik	13.06.2020
52,10	Sondre Løkke Hagen, Tingvoll FIK	26.05.2002	1 (G-18)	Tingvoll	27.08.2020
43,73	Toralv Opsal, Dimna IL	09.03.1998	D	Oslo	28.06.2020
26,53	Christoffer Johansen, IL Norodd	01.01.2002	2 (G-18)	Tingvoll	27.08.2020
12,76	Helge Schistad, Ålesund Friidrettsklubb	31.01.1950	1	Ålesund	13.09.2020

10 Kamp (100m-Lengde-Kule-Høyde-400m-110mhekk-Diskos-Stav-Spyd-1500m)

Resultat	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
7694	Toralv Opsal, Dimna IL 11,20(+0,0)-7,41(+1,9)-13,97-1,97-49,88- 15,20(+0,3)-40,13-4,85-43,73-4,23,44	09.03.1998	1	Oslo	28.06.2020

KRETSREKORDER KVINNER 19 ÅR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,09	Raufoss	080985
200 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	24,43	Sandnes	080886
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,61	Raufoss	070985
800 M	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen og OIL	2.04,8	Larvik	110879
1000 M	Hilde Stavik (62)	Aksla IL	2.50,7	Steinkjer	290980
1500 M	Kristine Eikrem Engeseth (88)	Tingvoll FIK	4.09,40	Florø	020607
1 Eng Mile	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen og OIL	4.36,0	London/GBR	140979
3000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Tingvoll FIK	9.09,85	Stavanger	080808
5000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	15.56,62	Vasa/FIN	240607
10.000 M	Turi Malme (81)	Fræna FIK	38.40,6	Elnesvågen	101000
100 M Hekk	Lovise Skarbøvik Andresen (04)	Ålesund FIK	14,44	Hamar	040819
200 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	29,64	Ulsteinvik	260711
400 M Hekk	Hildegunn Holten (79)	Tingvoll FIK	61,29	Fredrikstad	080996
2000 M Hinder	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	6.21,39	Stavanger	100808
3000 M Hinder	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	9.33,19	Neepelt/BLE	020607
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	15,24,17	Haugesund	310715
5000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	28,14,19	Espoo/FIN	290815
10000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	56,47,5	Os	090416
Høyde	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,81	Fana	270779
Høyde u.t	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,50	Ørsta	121279
Lengde	Sigrid Kleive (00)	Ålesund FIK	6,02	Oslo	250818
Lengde u.t.	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	2,82	Ørsta	281179
Stav	Sarah Saunes Moldskred (04)	Dimna IL	3,00	Ulsteinvik	300920
Tresteg	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	12,14	Florø	230700
Kule 4 kg	Birthe Franck-Petersen (01)	Ålesund FIK	13,56	Kristiansand	140820
Diskos 1 kg	Ingerid Qvale (57)	Ørsta IL	42,30	Løten	111075
Slegge 4 kg	Birthe Franck-Petersen (01)	Ålesund FIK	46,33	Gloppen	041020
Spyd 600 g	Andrine Hjellen Haugland (99)	Ørsta IL	46,50	Fana	020618
4X100 M	Aksla IL		50,17	Nadderud	080784
	Janne Østrem (68) - Eli Karin Pilskog (65) - Ann Marit Kleive (68) - Anne Dyrhol (65)				
4X200 M	Aksla IL		1.49,0	Ålesund	160979
	Ann Marit Kleive (68) - Eli Karin Pilskog (65) - Bodil Bruseth (63) - Nina Flem (63)				
4X400 M	Aksla IL		3.53,60	Nadderud	080784
	Heidi Dyrhol (69) - Lisbeth Stave (69) -Ann Marit Kleive (68) - Eli Karin Pilskog (65)				
4X800 M	IL Norodd		9.48,2	Ålesund	230588
	Anita Tilseth (69) - Lene Hoel (73) - Turid Fosslund (71) - Unni Schrøen (71)				
1000 M Stafett	Aksla IL		2.16,5	Bodø	060780
	Nina Flem (63) - Bodil Bruseth (63) - Eli Karin Pilskog (65) - Hilde Stavik (62)				
5-Kamp	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	3370 Poeng	Ørsta	150878
	(15,9 - 10,92 -1,70 -5,35 -2.57,0)				
7-Kamp	Sigrid Kleive (00)	Ålesund FIK	4985	Jessheim	09-10 0618
	100m hekk (84,0cm) - høyde - kule (4kg) - 200m - lengde - spyd (600g) - 800m				
	(15,00 (+1,7) - 1,70 -11,08 -26,79 (+0,8) / 5,73 (+3,3) - 39,76 -2.43,98)				
MANUELLE TIDER SPRINT :					
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	11,9	Steinkjer	170983
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,5	Raufoss	060986
100 M Hekk	Hildegunn Holten (79)	IL Ulvungen	14,5	Molde	130997
ANDRE RESULTATER/REKORDER					
Spyd gml type	Susanne M. Ringdal (75)	Sunnylven IL	47,96	Bollnäs/SWE	020691
Halvmaraton	Turi Malme (81)	Fræna FIK	1.28.53	Ålesund	050500

KRETSREKORDER KVINNER 22 ÅR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,09	Raufoss	080985
200 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	24,43	Sandnes	080886
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,61	Raufoss	070985
800 M	Hilde Stavik (62)	Aksla IL	2.04,7	Trondheim	160982
1000 M	Hilde Stavik (62)	Aksla IL	2.50,7	Steinkjer	290980
1500 M	Kristine Eikrem Engeseth (88)	Tingvoll FIK	4.09,40	Florø	020607
1 Eng Mile	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen og OIL	4.36,0	London/GBR	140979
3000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	9.09,85	Stavanger	080808
5000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	15.56,62	Vasa/FIN	240607
10.000 M	Turi Malme (81)	Fræna FIK	38.40,6	Elnesvågen	101000
100 M Hekk	Renate Grimstad (92)	Dimna IL	13,81	København/DEN	270714
200 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	28,76	Ulsteinvik	250513
400 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	60,66	Jessheim	230814
3000 M Hinder	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	9.33,19	Neepelt/BLE	020607
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	14,54,49	Byrkjelo	180818
5000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	25,30,6	Os	250317
10000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	56,47,5	Os	090416
Høyde	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,81	Fana	270779
Høyde u.t	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,51	Ørsta	110282
Lengde	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	6,03	Ålesund	230881
Lengde u.t.	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	2,84	Ørsta	130382
Stav	Sarah Saunes Moldskred (04)	Dimna IL	3,00	Ulsteinvik	300920
Tresteg	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	12,14	Florø	230700
Kule 4 kg	Birthe Franck-Petersen (01)	Ålesund FIK	13,56	Kristiansand	140820
Diskos 1 kg	Aud Bente Ormbostad (71)	Aure IL	44,60	Vasa/FIN	220893
Slegge 4 kg	Kristina Thunem (98)	Fiskå IL	48,26	Gloppen	271019
Spyd 600 g	Andrine Hjellen Haugland (99)	Ørsta IL	49,90	Ørsta	080419
4X100 M	Mørejarl FIK		48,81	Nesbyen	170794
4X200 M	Lillian Foss Breivik (74) - Line Fiskerstrand (76) - Irene Kjerstad (74) - Laila Gjerde (73)				
	Aksla IL		1.44,0	Ålesund	290985
4X400 M	Heidi Dyrhol (69) - Lisbeth Stave (69) - Eli Karin Pilskog (65) - Ann Marit Kleive (68)				
	Aksla IL		3.48,56	Fana	150985
4X800 M	Heidi Dyrhol (69) - Lisbeth Stave (69) - Eli Karin Pilskog (65) - Ann Marit Kleive (68)				
	IL Norodd		9.48,2	Ålesund	230588
1000 M Stafett	Anita Tilseth (69) - Lene Hoel (73) - Turid Fosslund (71) - Unni Schrøen (71)				
	Aksla IL		2.15,37	Steinkjer	210785
5-Kamp	Anne Dyrhol (65) - Heidi Dyrhol (69) - Ann Marit Kleive (68) - Eli Karin Pilskog (65)				
	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	3370 Poeng	Ørsta	150878
	(15,9 - 10,92 - 1,70 - 5,35 - 2.57,0)				
7-Kamp	Elise Hoel Ulseth (99)	IL Norodd	5117	Mount Olive/USA	10-11 0519
	100m hekk (84,0cm) - høyde - kule (4kg) - 200m - lengde - spyd (600g) - 800m				
	(14,53 (+0,5) - 1,64 -10,24 -25,91 (+1,0) / 5,70 (-0,4) - 41,72 -2.35,94)				
MANUELLE TIDER SPRINT :					
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	11,9	Steinkjer	170983
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,5	Raufoss	060986
ANDRE RESULTATER/REKORDER:					
Halvmaraton	Turi Malme (81)	Fræna FIK	1.24,22	Drammen	170903
Maraton	Turi Malme (81)	Fræna FIK	3.10,10	Ski	051003

KRETSREKORDER KVINNER SENIOR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,09	Raufoss	080985
200 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	24,43	Sandnes	080886
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,61	Raufoss	070985
800 M	Trine Pilskog (72)	Hareid IL	2.03,25	Trento/ITA	150904
1000 M	Hilde Stavik (62)	Aksla IL	2.50,7	Steinkjer	290980
1500 M	Trine Pilskog (72)	Hareid IL	4.05,75	Paris/FRA	230704
1 Eng Mile	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen og OIL	4.36,0	London/GBR	140979
3000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	9.09,85	Stavanger	080808
5000 M	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	15.56,62	Vasa/FIN	240607
10.000 M	Turi Malme (81)	Fræna FIK	38.40,6	Elnesvågen	101000
100 M Hekk	Renate Grimstad (92)	Dimna IL	13,81	København/DEN	270714
200 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	28,76	Ulsteinvik	250513
400 M Hekk	Marthe Mjøen Berg (93)	Dimna IL	60,66	Jessheim	230814
3000 M Hinder	Karoline Bjerkeli Grøvdal (90)	Isfjorden IL	9.33,19	Neepelt/BLE	020607
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	14,41,42	Fana	180920
5000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	25,30,6	Os	250317
10000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	56,47,5	Os	090416
Høyde	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,85	Steinkjer	170983
Høyde u.t	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	1,52	Rosendal	110384
Lengde	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	6,21	Oslo/BI	060608
Lengde u.t.	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	2,84	Ørsta	130382
Stav	Sarah Saunes Moldskred (04)	Dimna IL	3,00	Ulsteinvik	300920
Tresteg	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	12,64	Stockholm/SWE	130108
Kule 4 kg	Birthe Franck-Petersen (01)	Ålesund FIK	13,56	Kristiansand	140820
Diskos 1 kg	Anne Kristin Granrud Straume (55)	Vågstranda IL	49,70	Steinkjer	200780
Slegge 4 kg	Kristina Thunem (98)	Fiskå IL	48,26	Gloppen	271019
Spyd 600 g	Andrine Hjellen Haugland (99)	Ørsta IL	49,90	Ørsta	080419
4X100 M	Mørejarl FIK		48,81	Nesbyen	170794
4X200 M	Lillian Foss Breivik - Line Fiskerstrand - Irene Kjerstad - Laila Gjerde				
	Aksla IL		1.44,0	Ålesund	290985
4X400 M	Heidi Dyrhol - Lisbeth Stave - Eli Karin Pilskog - Ann Marit Kleive				
	Aksla IL		3.48,56	Fana	150985
4X800 M	Heidi Dyrhol - Lisbeth Stave - Eli Karin Pilskog - Ann Marit Kleive				
	IL Norodd		9.48,2	Ålesund	230588
1000 M Stafett	Anita Tilseth (69) - Lene Hoel (73) - Turid Fosslund (71) - Unni Schrøen (71)				
	Aksla IL		2.15,37	Steinkjer	210785
5-Kamp	Anne Dyrhol - Heidi Dyrhol - Ann Marit Kleive - Eli Karin Pilskog				
	Grete Bjørdalsbakke (60)	Ørsta IL	3370 Poeng	Ørsta	150878
	(15,9 - 10,92 - 1,70 - 5,35 - 2.57,0)				
7-Kamp	Elise Hoel Ulseth (99)	IL Norodd	5117	Mount Olive/USA	10-11 0519
	100m hekk (84,0cm) - høyde - kule (4kg) - 200m - lengde - spyd (600g) - 800m				
	(14,53 (+0,5) - 1,64 -10,24 -25,91 (+1,0) / 5,70 (-0,4) - 41,72 -2.35,94)				
MANUELLE TIDER					
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	11,9	Steinkjer	170983
400 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	55,5	Raufoss	060986
BESTENOTERINGER:					
Halvmaraton	Brynhild Synstnes (71)	Åndalsnes IF	1.16,52	Fana	001004
Maraton	Turi Malme (81)	Fræna FIK	2,54,35	Oslo/BI	021005

KRETSREKORDER MENN 19 ÅR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	10,54	Lillestrøm	110915
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	21,10	Mannheim/GER	280615
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	46,23	Oslo	110615
800 M	Andreas Vangsnes (00)	Ålesund FIK	1,51,86	Fana	150519
1000 M	Ivar Asbjørn Lervåg (66)	IL Bryn	2,34,2	Trondheim	060685
1500 M	Andreas Vangsnes (00)	Ålesund FIK	3,46,69	Oslo	130619
1 Eng Mile	Frank Otto Meinseth (64)	IL Hødd	4,16,5	Ålesund	280883
3000 M	Håkon Stavik (00)	Ålesund FIK	8,18,44	Nadderud	140619
5000 M	Håkon Stavik (00)	Ålesund FIK	14,26,47	Oslo	050719
10000 M	Ingen notering				
110 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,30	Haugesund	310715
200 M Hekk (76,2)	Toralv Opsal (98)	Ålesund FIK	25,15	Ørsta	230815
400 M Hekk (91,4)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	51,09	Haugesund	010815
2000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Elnesvågen IL	5,45,22	Overhalla	270790
3000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Elnesvågen IL	8,50,02	Thessaloniki/GRE	100891
Høyde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	2,05	Steinkjer	090313
Høyde u.t.	Morten Røst (76)	Mørejarl FIK	1,70	Langevåg	281295
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,66	Mannheim/GER	280615
Lengde u.t.	Stein Helge Mittet (41)	Ålesund IL	3,27	Vigra	270260
Stav	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	4,70	Nittedal	220516
Tresteg	Tormod Bakken (48)	Aksla IL	14,72	Meisingset	160767
Kule	Jon Gunnar Holten (60)	Surnadal IL	16,31	Østersund/SVE	210779
Diskos	Jon Gunnar Holten (60)	Surnadal IL	48,24	Surnadal	061079
Slegge 7,26	Tore Nyløkken (60)	Rauma FIL	55,84	Raufoss	280979
Spyd	Petter Ormsettrø (91)	Tingvoll FIK	67,16	Ravnanger	080810
4X100 M	IL Hødd		45,75	Ålesund	230880
	Lag ukjent,antar:Leif Ringstad (63)-Stein Breyholtz (63)-Torbjørn Maaseide JR (64) - Atle Skorpen (61)				
4X200 M	Ørsta IL		1,38,2	Ørsta	280771
	Oddbjørn Brungot (54) - Magnar Bergheim (54) - Ivar Lødemel (56) - Anton Røed Kristiansen (56)				
4X400 M	IL Hødd		3,22,01	Fana	260682
	Stig Lennart Håheim (63) - Leif Ringstad (63) - Torbjørn Maaseide JR (64) - Frank Otto Meinseth (64)				
4X800 M	Ikke notert				
4X1500 M	Elnesvågen IL		16,26,35	Lillehammer	250591
	Roger Håseth (74) - Hjalmar Arnesen (74) - Stig Svenøy (73) - Jim Svenøy (72)				
1000 M Stafett	Dimna IL		1,57,29	Prestfoss	290712
	Hallbjørn Hasund Thorseth (95) - Henrik Overvåg (94) - Karsten Warholm (96) - Martin Haddal Sæther (93)				
10-Kamp	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	7815 Poeng	Bydgoszcz/POL	19/200716
	(100m-lengde-kule(6kg)-høyde-400m-110m hekk(100cm)- diskos(1,75kg)-stav-spyd(800g)-1500m) JR (11,30(+0,8) - 7,11(-0,1) - 13,73 - 1,98 - 49,17 - 14,66(+1,1) - 43,08 - 4,70 - 50,23 - 4,21,61)				
MANUELLE TIDER:					
4X100 M Stafett	Ørsta IL		44,0	Sarpsborg	110673
	Einar Rostad (55) - Oddbjørn Brungot (54) - Anton Røed Kristiansen (56) - Ivar Lødemel (56)				
5-Kamp	Bjarte Rekdal (42)	Larsnes IL	3162 Poeng	Molde	130961
	(6,03 - 62,60 - 24,5 - 27,30 - 4.28,8)				
Halvmaraton	Jon Are Stavås (94)	Åndalsnes IF	1,18,17	Hegra	020612

KRETSREKORDER MENN 22 ÅR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	10,52	Lillestrøm	280516
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	21,09	Florø	040616
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	44,87	Florø	100617
800 M	Terje Dyb (69)	IL Hødd	1,50,21	Oslo	010789
1000 M	Frank Otto Meinseth (64)	IL Hødd	2,28,5	Oslo	031084
1500 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	3,42,48	Oslo	220794
1 Eng Mile	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	3,58,74	Oslo	220794
3000 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	8,08,86	Tønsberg	200794
5000 M	Håkon Stavik (00)	Ålesund FIK	14,26,47	Oslo	050719
10000 M					
110 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,30	Haugesund	310715
200 M Hekk (76,2)	Toralv Opsal (98)	Ålesund FIK	25,15	Ørsta	230815
400 M Hekk (91,4)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	48,22	Zürich/SUI	240817
2000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	5,37,45	Kongsvinger	240792
3000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	8,28,12	Helsinki/FIN	120894
Høyde	Morten Sæther (54)	IL Molde-Olymp	2,06	Hønefoss	110874
Høyde u.t.	Morten Røst (76)	Mørejarl FIK	1,70	Langevåg	281295
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,66	Mannheim/GER	280615
Lengde u.t.	Tor Hjelkrem (45)	Kristiansund IL	3,40	Kristiansund	240365
Stav	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	5,00	Oslo	170620
Tresteg	Tormod Bakken (48)	Aksla IL	15,38	Molde	160668
Kule	Jon Gunnar Holten (60)	Surnadal IL	17,46	Meisingset	270681
Diskos	Jon Gunnar Holten (60)	Surnadal IL	49,68	Raufoss	310581
Slegge 7,26	Tore Nyløkken (60)	Rauma FIL	58,00	Oslo	290980
Spyd	Petter Ormsettrø (91)	Tingvoll FIK	67,16	Ravnanger	080810
4X100 M	Tingvoll FIK		44,75	Skien	280589
4X200 M	Dimna IL		1,31,73	Bærum	090314
	Hallbjørn Hasund Thorseth (95) - Nicolas Roppen Masters (97) - Henrik Overvåg (94) - Karsten Warholm (96)				
4X400 M	IL Hødd		3,21,05	Nadderud	070784
	Paul Georg Skogen - Stein Arve Dyb - Frank Otto Meinseth - Torbjørn Maaseide JR				
4X800 M	Ikke notert				
4X1500 M	Fræna FIK		16,15,94	Steinkjer	120792
	Hjalmar Arnesen (74) - Stig Svenøy (73) - Christen Bruseth (73) - Jim Svenøy (72)				
1000 M Stafett	Dimna IL		1,54,01	Askøy	310716
	Onar Apelseth (98) - Nicolas Roppen Masters (97) - Toralv Opsal (98) - Karsten Warholm (96)				
10-Kamp	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	7694	Oslo	27/280620
	(100m-lengde-kule(7,26kg)-høyde-400m-110m hekk(106,7cm)- diskos(2kg)-stav-spyd(800g)-1500m)				
	(11,20(+0,0) - 7,41(+1,9) - 13,97 - 1,97 - 49,88 - 15,20(+0,3) - 40,13 - 4,85 - 43,73 - 4,23,44)				
MANUELLE TIDER SPRINT :					
100 M	Audun Garshol (51)	Hareid IL	10,4	Oslo	050773
4X100 M:	Ørsta IL		44,0	Sarpsborg	110673
	Einar Rostad (55) - Oddbjørn Brungot (54) - Anton Røed Kristiansen (56) - Ivar Lødemel (56)				
BESTENOTERINGER:					
5-Kamp	Per Steinar Haande (39)	SK Molde-Olymp	3477 Poeng	Molde	111059
	(6,65 - 69,05 -24,2 -35,96 - 4.47,6)				
Halvmaraton	Jon Are Stavås (94)	Åndalsnes IF	1,18,17	Hegra	020612

KRETSREKORDER MENN SENIOR UTENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
100 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	10,52	Lillestrøm	280516
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	21,09	Florø	040616
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	44,87	Florø	100617
800 M	Frank Otto Meinseth (64)	IL Hødd	1,49,03	Belfast/IRL	270688
1000 M	John Arne Winsnes	Ørsta IL	2,27,87	Frankfurt A.M./GER	010596
1500 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	3,40,49	Dortmund/GER	250699
1 Eng Mile	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	3,58,74	Oslo	220794
3000 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	7,45,37	Florø	230598
5000 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	13,37,18	Eugene/USA	260596
10000 M	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	28,42,29	Barakaldo/ESP	100499
1 Times løp	Per Gunnar Lien	Aalesund IL	19.199 meter	Ålesund	101065
110 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,30	Haugesund	310715
200 M Hekk (76,2)	Toralv Opsal (98)	Ålesund FIK	25,15	Ørsta	230815
400 M Hekk (91,4)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	46,87	Stockholm/SVE	230820
2000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	5,26,18	Elnesvågen	240599
3000 M Hinder	Jim Svenøy (72)	Fræna FIK	8,12,05	Brussel/BLE	220897
Høyde	Leif Roar Falkum (49)	Sunndal IL	2,19	Helsinki/FIN	260674
Høyde u.t.	Narve Hoff (57)	Aksla IL	1,71	Ørsta	130382
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,66	Mannheim/GER	280615
Lengde u.t.	Tor Hjelkrem (45)	Kristiansund IL	3,55	Hønefoss	090369
Stav	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	5,00	Oslo	170620
Tresteg	Tormod Bakken (48)	Aksla IL	15,38	Molde	160668
Kule	Jon Gunnar Holten (60)	Surnadal IL	17,46	Meisingset	270681
Diskos	Eldar Bergmann (36)	Sykkylven IL	50,94	Reykjavik/ICE	220764
Slegge 7,26	Amund Vaagen (59)	IL Molde-Olymp	59,50	Molde	040994
Spyd	Narve Hoff (57)	Aksla IL	78,54	Nesbyen	160887
4X100 M	Mørejarl FIK		42,23	Nesbyen	160794
4X200 M	Jarle Øvstegård - Arill Larsen - Ronny Urke - Svein Arne Myhre				
	Dimna IL		1,31,73	Bærum	090314
4X400 M	Hallbjørn Hasund Thorseth (95) - Nicolas Roppen Masters (97) - Henrik Overvåg (94) - Karsten Warholm (96)				
	IL Hødd		3,21,05	Nadderud	070784
4X800 M	Paul Georg Skogen - Stein Arve Dyb - Frank Otto Meinseth - Torbjørn Maaseide JR				
	Tingvoll IL		8,11,2	Kristiansund	160768
4X1500 M	Sunndal IL		15,51,0	Fana	200878
1000 M Stafett	Ivar Reidar Settemsdal - Asle Olsen - Magne Wullum - Bjarne Settemsdal				
	Dimna IL		1,53,86	Sandnes	270817
	Ådne Andersen (94) - Nicolas Roppen Masters (97) - Toralv Opsal (98) - Karsten Warholm (96)				
10-Kamp	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	7694	Oslo	27/280620
	(100m-lengde-kule(7,26kg)-høyde-400m-110m hekk(106,7cm)- diskos(2kg)-stav-spyd(800g)-1500m)				
	(11,20(+0,0) - 7,41(+1,9) - 13,97 - 1,97 - 49,88 - 15,20(+0,3) - 40,13 - 4,85 - 43,73 - 4,23,44)				
MANUELLE TIDER SPRINT :					
100 M	Audun Garshol (51)	Hareid IL	10,4	Oslo	050773
BESTENOTERINGER:					
Halvmaraton	Asle Olsen (49)	Sunndal IL	1,04,49	Den Haag/NED	270382
Maraton	Svein Hjeldnes (47)	Sunndal IL	2,18,40	Sneek/NED	100678
5-Kamp	Bjarne Wirum (37)	IL Ulvungen	3437 Poeng	Meisingset	080669
	(6,70 -58,74-23,9 -40,60-4.30,9)				

KRETSREKORDER KVINNER 19 ÅR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Lovise Skarbøvik Andresen (04)	Ålesund FIK	7,64	Bærum	010220
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,26	Drammen	260185
200 M	Lovise Skarbøvik Andresen (04)	Ålesund FIK	24,75	Bærum	080320
400 M	Alice Ulla Berg (97)	Dimna IL	58,84	Steinkjer	260216
600 M	Vilde Ottestad (94)	Molde Olymp	1,39,85	Stange	170312
800 M	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen OIL	2,05,9	Drammen	010281
1500 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	4,16,07	Stockholm	200207
3000 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	9,29,70	Stange	110207
60 M Hekk (84,0)	Lovise Skarbøvik Andresen (04)	Ålesund FIK	8,60	Bærum	020220
1000 M Kappgang	Henrikke Antonsen (03)	Dimna IL	5,55,44	Ulsteinvik	251117
1500 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	6,52,26	Steinkjer	260216
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	15,07,81	Bærum	050316
Høyde	Sigrid Kleive (00)	Ålesund FIK	1,75	Ulsteinvik	270119
Høyde u/tillep	Hanne Kristin Reitan (60)	IL Bryn	1,43	Ørsta	070376
Stav	Sarah Saunes Moldskred (04)	Dimna IL	2,83	Ulsteinvik	250120
Lengde	Sigrid Kleive (00)	Ålesund FIK	5,84	Sandnes	240219
Lengde u/tillep	Astrid Schistad (55)	Molde Olymp	2,76	Elnesvågen	170274
Tresteg	Lisa Wilker (03)	Tingvoll FIK	11,75	Ulsteinvik	010319
Tresteg u/tillep	Alice Ulla Berg (97)	Ålesund FIK	6,84	Ålesund	070312
Kule 4,0	Birthe Franck-Petersen (01)	Ålesund FIK	13,25	Bærum	030120
4x200 M Stafett	Dimna IL		1,50,29	Ulsteinvik	270118
	Caroline Amalie Sætre (01) - Anna Games Kleven (02) - Kornelia Roppen (02) - Leonita Brandal (02)				
5 kamp	Sigrid Kleive (00)	Ålesund FIK	3753	Sandnes	240219
	60mhekk 84cm-Høyde-Kule 4kg-Lengde-800m				
	9,26-1,70-11,85-5,84-2,38,51				

KRETSREKORDER KVINNER 22 ÅR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Lovise Skarbøvik Andresen (04)	Ålesund FIK	7,64	Bærum	010220
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,26	Drammen	260185
200 M	Lovise Skarbøvik Andresen (04)	Ålesund FIK	24,75	Bærum	080320
400 M	Alice Ulla Berg (97)	Dimna IL	57,49	Haugesund	020219
600 M	Vilde Ottestad (94)	Molde Olymp	1,39,85	Stange	170312
800 M	Gunvor Hilde (63)	Elnesvågen OIL	2,05,9	Drammen	010281
1500 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	4,16,07	Stockholm	200207
3000 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	9,29,70	Stange	110207
60 M Hekk (84,0)	Lovise Skarbøvik Andresen (04)	Ålesund FIK	8,60	Bærum	020220
1000 M Kappgang	Henrikke Antonsen (03)	Dimna IL	5,55,44	Ulsteinvik	251117
1500 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	6,52,26	Steinkjer	260216
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	14,38,87	Haugesund	020219
Høyde	Grete Bjørdalsbakke Mo (60)	Ørsta IL	1,80	Drammen	060282
Høyde u/tillep	Hanne Kristin Reitan (60)	IL Bryn	1,43	Ørsta	070376
Stav	Sarah Saunes Moldskred (04)	Dimna IL	2,83	Ulsteinvik	250120
Lengde	Sigrid Kleive (00)	Ålesund FIK	5,97	Alabama/USA	220220
Lengde u/tillep	Grete Bjørdalsbakke Mo (60)	Ørsta IL	2,84	Ørsta	130382
Tresteg	Ingrid Ness Rolland (85)	Tingvoll FIK	11,78	Stange	120205
Tresteg u/tillep	Alice Ulla Berg (97)	Ålesund FIK	6,84	Ålesund	070312
Kule 4,0	Birthe Franck-Petersen (01)	Ålesund FIK	13,25	Bærum	030120
4x200 M Stafett	Dimna IL		1,44,36	Haugesund	030219
	Alice Ulla Berg (97) - Johanne Rise Kvalen (00) - Kornelia Roppen (02) - Anna Games Kleven (02)				
5 kamp	Sigrid Kleive (00)	Ålesund FIK	3753	Sandnes	240219
	60mhekk 84cm-Høyde-Kule 4kg-Lengde-800m				
	9,26-1,70-11,85-5,84-2,38,51				

KRETSREKORDER KVINNER SENIOR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Alice Ulla Berg (97)	Dimna IL	7,62	Bærum	010220
100 M	Ann Marit Kleive (68)	Aksla IL	12,26	Drammen	260185
200 M	Lovise Skarbøvik Andresen (04)	Ålesund FIK	24,75	Bærum	080320
400 M	Alice Ulla Berg (97)	Dimna IL	57,49	Haugesund	020219
600 M	Vilde Ottestad (94)	Molde Olymp	1,39,85	Stange	170312
800 M	Gunvor Hilde (63)	Elnevågen OIL	2,05,9	Drammen	010281
1500 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	4,16,07	Stockholm	200207
3000 M	Kristine Eikrem Engeset (88)	Tingvoll FIK	9,29,70	Stange	110207
60 M Hekk (84,0)	Renate Grimstad (92)	Dimna IL	8,59	Bærum	060316
1000 M Kappgang	Henrikke Antonsen (03)	Dimna IL	5,55,44	Ulsteinvik	251117
1500 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	6,52,26	Steinkjer	260216
3000 M Kappgang	Fride Møller Flatin (97)	Dimna IL	14,38,87	Haugesund	020219
Høyde	Grete Bjørdalsbakke Mo (60)	Ørsta IL	1,80	Drammen	060282
Høyde u/tilløp	Grete Bjørdalsbakke Mo (60)	Ørsta IL	1,52	Rosendal	110384
Stav	Sarah Saunes Moldskred (04)	Dimna IL	2,83	Ulsteinvik	250120
Lengde	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	6,09	Tingvoll	260108
Lengde u/tilløp	Grete Bjørdalsbakke Mo (60)	Ørsta IL	2,84	Ørsta	130382
Tresteg	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	12,64	Stockholm	130108
Tresteg u/tilløp	Hilde Røsvik (83)	Ålesund FIK	7,81	Ålesund	261107
Kule 4,0	Birthe Franck-Petersen (01)	Ålesund FIK	13,25	Bærum	030120
4x200 M Stafett	Dimna IL		1,44,36	Haugesund	030219
	Alice Ulla Berg (97) - Johanne Rise Kvalen (00) - Kornelia Roppen (02) - Anna Games Kleven (02)				
5 kamp	Sigrd Kleive (00)	Ålesund FIK	3753	Sandnes	240219
	60mhekk 84cm-Høyde-Kule 4kg-Lengde-800m				
	9,26-1,70-11,85-5,84-2,38,51				

KRETSREKORDER MENN 19 ÅR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	6,85	Ulsteinvik	070315
100 M	Henrik Overvåg (94)	Dimna IL	11,33	Drammen	140210
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	21,05	Ulsteinvik	080315
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	47,25	Bærum	140215
600 M	Sondre Nyvold Lid (94)	Molde Olymp	1,25,34	Stange	190311
800 M	Joakim Sundgot Gustavsens (97)	Dimna IL	1,57,70	Ulsteinvik	070315
1000 M	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	2,45,38	Sandnes	210216
1500 M	Joakim Sundgot Gustavsens (97)	Dimna IL	4,11,97	Sandnes	090312
3000 M	Per Gunnar Brødreskift (94)	Molde Olymp	8,48,87	Stange	091213
60 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	8,10	Steinkjer	010215
1000 M Kappgang	William Lillefosse (03)	Ørsta IL	7,19,58	Ulsteinvik	251117
1500 M Kappgang	Sander Ringstad Kanestrøm (98)	Dimna IL	9,53,89	Ulsteinvik	060315
Høyde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	2,05	Steinkjer	090313
Høyde u/tilløp	Morten Røst (76)	Mørejarl FIK	1,70	Langevåg	281295
Stav	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	4,90	Bærum	060316
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,49	Ulsteinvik	080315
Lengde u/tilløp	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	3,25	Stange	010214
Tresteg	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,35	Haugesund	020213
Tresteg u/tilløp	Mathias Myhre (95)	Ålesund FIK	8,15	Ålesund	110112
Kule 6,0	Nikolai R. Ulvund	Norødd IL	14,51	Ulsteinvik	311020
7-Kamp	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	5448 poeng	Sandnes	210216
	60m-lengde-kule (6kg)-høyde-60m hekk(1,00)-stav-1000m				
	7,39-6,66-13,48-1,94-8,52-4,80-2,45,38				
4x200 M Stafett	Dimna IL		1,38,83	Ulsteinvik	270118
	Jonas André Ose (02) - Sture Måseide (00) - Eivind Andreas T. Grov (02) - Jakob Fjortoft (00)				

KRETSREKORDER MENN 22 ÅR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	6,75	Florø	280117
100 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	10,49	Florø	280117
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	20,91	Ulsteinvik	050217
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	45,96	Ulsteinvik	040217
600 M	Sondre Nyvold Lid (94)	Molde Olymp	1,25,34	Stange	190311
800 M	Ådne Andersen (94)	Hareid IL	1,54,60	Ulsteinvik	070315
1000 M	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	2,45,38	Sandnes	210216
1500 M	Ådne Andersen (94)	Hareid IL	4,04,15	Ulsteinvik	080315
3000 M	Per Gunnar Brødreskift (94)	Molde Olymp	8,48,87	Stange	091213
60 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	8,10	Steinkjer	010215
1000 M Kappgang	William Lillefosse (03)	Ørsta IL	7,19,58	Ulsteinvik	251117
1500 M Kappgang	Sander Ringstad Kanestrøm (98)	Dimna IL	9,53,89	Ulsteinvik	060315
Høyde	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	2,08	Helsingfors/FIN	090220
Høyde u/tillep	Daniel Einarsen Wollstad (91)	Ålesund FIK	1,55	Ålesund	070211
Stav	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	4,90	Bærum	060316
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,49	Ulsteinvik	080315
Lengde u/tillep	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	3,13	Steinkjer	080215
Tresteg	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,35	Haugesund	020213
Tresteg u/tillep	Mathias Myhre (95)	Ålesund FIK	8,15	Ålesund	110112
Kule 7,26	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	13,83	Bærum	010220
4x200 M Stafett	Dimna IL		1,38,83	Ulsteinvik	270118

Jonas André Ose (02) - Sture Måseide (00) - Eivind Andreas T. Grov (02) - Jakob Fjertoft (00)

KRETSREKORDER MENN SENIOR INNENDØRS

ØVELSE	NAVN	KLUBB	RES.	STED	DATO
60 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	6,75	Florø	280117
100 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	10,49	Florø	280117
200 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	20,91	Ulsteinvik	050217
400 M	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	45,05	Glasgow/GBR	020319
600 M	Sondre Nyvold Lid (94)	Molde Olymp	1,25,34	Stange	190311
800 M	Ådne Andersen (94)	Hareid IL	1,54,60	Ulsteinvik	070315
1000 M	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	2,45,38	Sandnes	210216
1500 M	Ådne Andersen (94)	Dimna IL	3,49,16	Uppsala/SVE	110218
3000 M	Ådne Andersen (94)	Dimna IL	8,17,74	Haugesund	030219
60 M Hekk (106,7)	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	8,10	Steinkjer	010215
1000 M Kappgang	William Lillefosse (03)	Ørsta IL	7,19,58	Ulsteinvik	251117
1500 M Kappgang	Sander Ringstad Kanestrøm (98)	Dimna IL	9,53,89	Ulsteinvik	060315
3000 M Kappgang	Kristian Nedregård (74)	Spjelkavik og OIF	24,13,60	Hvam	040317
Høyde	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	2,08	Helsingfors/FIN	090220
Høyde u/tillep	Narve Hoff (57)	Aksla IL	1,71	Ørsta	130382
Stav	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	4,90	Bærum	060316
Lengde	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	7,49	Ulsteinvik	080315
Lengde u/tillep	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	3,13	Steinkjer	080215
Tresteg	Karsten Warholm (96)	Dimna IL	14,35	Haugesund	020213
Tresteg u/tillep	Mathias Myhre (95)	Ålesund FIK	8,15	Ålesund	110112
Kule 7,26	Toralv Opsal (98)	Dimna IL	13,83	Bærum	010220
4x200 M Stafett	Dimna IL		1,27,66	Bærum	060316

Karsten Warholm (96) - Henrik Overvåg (94) - Nicolas Roppen Masters (97) - Toralv Opsal (98)

NOTATER

[illegible]

[illegible]



Avs. Norsk Friidrett Møre og Romsdal, Idrettsvegen 2, 6413 Molde



Når du liker friidrett

Vis verden hva som engasjerer deg! Hos Sparebanken Møre kan du designe ditt eget Visa- eller Electronkort. Velg et bilde fra vårt galleri, eller bruk et av dine egne bilder. Prøv deg frem som designer på sbm.no.